

Bärlauch-Buletten mit Tomatensugo

Kategorien: Fleisch, Hack, Kräuter

Zutaten für: 4 Portionen

BULETTEN

6		Petersilienzweige
600	Gramm	Gemischtes Hackfleisch
2		Eier (Kl. M)
20	Gramm	Semmelbrösel
150	Gramm	Ricotta
		Salz und Pfeffer
20	Gramm	Pinienkerne
2	Teel.	Bärlauchpaste
4	Essl.	Olivenöl

SUGO

100	Gramm	Staudensellerie
150	Gramm	Schalotten
80	Gramm	Möhren
3		Knoblauchzehen
800	Gramm	Dose geschälte Tomaten
4	Essl.	Olivenöl
		Salz, Pfeffer, Zucker

Anleitung:

1. Petersilienblätter fein hacken. Mit Hack, Eiern, Bröseln und 50 g Ricotta vermengen, salzen und pfeffern.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und fein mahlen. Pinienkerne, restlichen Ricotta und Bärlauchpaste mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Hackfleisch in 12 Portionen teilen. In jede eine Vertiefung drücken, mit jeweils 1 Tl Ricottamasse füllen und zu Buletten formen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Buletten bei mittlerer Hitze rundum 2 Minuten anbraten.
5. Für den Sugo Sellerie putzen, waschen, entfädeln, in 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Möhren schälen und fein würfeln. Knoblauch pellen und fein hacken. Tomaten im Sieb abtropfen lassen, Saft auffangen, Tomaten grob würfeln.
6. Öl in einem Topf erhitzen, darin die Schalotten bei mittlerer Hitze 5 Minuten ohne Farbe dünsten. Sellerie, Möhren und Knoblauch zugeben, weitere 2 Minuten mitdünsten. Tomaten und -saft zugeben, offen unter Rühren weitere 15 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Buletten hineinlegen und zugedeckt 10-12 Minuten garen.

Dazu paßt mit Olivenöl, Meersalz und Rosmarin gegrilltes Baguette.

: Zubereitungszeit: 1:45 Stunden

: Pro Portion: 38 g E, 60 g F, 15 g KH = 747 kcal (3134 kJ)

Menüvorschlag:

: Vorspeise: Penne mit Birnen und Radicchio

: Hauptspeise: Bärlauch-Buletten mit Tomatensugo

Bärlauch-Buletten mit Tomatensugo

(Fortsetzung)

: Dessert: Kakao-Parfait mit Chili

Quelle:

essen & trinken März 2003
Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013
von Konrad Heizmann