



Albondigas in Sherry-Tomaten-Sauce

Zutaten

- 1 rote Chilischote(n)
- 50 g Walnusskerne
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 30 g Toastbrot
- 300 g Rinderhackfleisch
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 250 ml Wasser
- 30 ml Sherry
- 1 Päckchen MAGGI Tomaten Sauce (2er Pack)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Walnusskerne grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
2. Toastbrot in etwas Wasser einweichen und ausdrücken. Rinderhackfleisch mit Chili, Toast und der Hälfte von den Walnusskernen gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und pro Portion 3 Fleischbällchen daraus formen.
3. THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und die Fleischbällchen darin braten. Heraus nehmen und warm stellen. Im Bratfett Frühlingszwiebelringe anbraten. Restliche Walnusskerne zugeben und mitbraten.
4. Wasser und Sherry zugeben und zum Kochen bringen. MAGGI Tomaten Sauce einrühren und aufkochen lassen. Die Fleischbällchen zugeben und ca. 5 Min. darin heiß werden lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	10 g
Energie	366 kcal
Fett	27 g
Protein	19 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen