



Polpette al sugo Fleischklößchen in Tomatensoße

Meister Lampe & Co.

Zutaten

Für die Fleischklößchen

- 700 g Wildhack
- 1 altes Brötchen
- 1 Ei p. P.
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Fenchelsamen
- geriebene Schale von einer großen, unbehandelten Zitrone
- 2 Knochblanchzehen (fein gehackt)
- 1 Gemüsezwiebel (fein gehackt)
- gutes Olivenöl

Für die Soße

- 2 Dosen gute, gehackte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- glatte Petersilie
- 1 Zwiebel (ganz, geschält)
- 2 EL Oregano

Zubereitung Polpette al sugo

Fenchelsamen in etwas Olivenöl anrösten. Das alte Brötchen im Mixer zu Brotkrumen zerkleinern und zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Gut mischen, aber nicht penibler sein, als eine Italienische Oma! Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben und anschließend zu Bällchen (etwa 80g) formen. Diese werden nun in einem Schluck guten Olivenöls, nicht zu heiß, rundum gebraten.

Für die Soße die geschälte Zwiebel in Olivenöl rundum anrösten. Gehackte Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oregano dazu. Petersilie erst zur Garnitur auf dem Teller.

Die Polpette können mit oder ohne Beilage genossen werden. Wir empfehlen hausgemachte Linguine. Dazu ein Ei p. P. mit 70g Weizenmehl und 30g Gries vermengen und zu einem Teig kneten. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend ganz dünn ausrollen und in Streifen schneiden. Wenn man keine Pastamaschine hat, eignet sich auch ein Pizzaroller o.Ä. Gesalzen werden die Nudeln erst durch das Kochwasser. Frische Paste hat kürzere Garzeiten als Getrocknete!

Am Ende die Soße ohne die Zwiebel (ganz!) zu den Polpette geben und etwa 15min. auf mittlerer Hitze ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie garnieren. Dazu passt frisch geriebener Parmesan

Buon Appetito!