

Sizilianische Fleischbällchen



Polpette

Kaum ein Land wo es sie nicht gibt ? die Fleischbällchen. Nachfolgend die sizilianische Variante der bekannten Fleischspezialität.

Zutaten (4 Personen):

400g Rindergehacktes

2 alte Semmeln

Milch

1 Ei

10g Butter

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Zitronenschale

1 Bund Petersilie

2 EL frisch geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Öl

Zubereitung:

Die 2 Semmeln in Milch einweichen, Zwiebel und Petersilie fein hacken, Knoblauch pressen, Muskatnuss und Zitronenschale reiben. Zwiebel in der Butter leicht anschwitzen ? auskühlen lassen und mit dem Fleisch vermischen. Semmeln aus der Milch nehmen, ausdrücken und mit den anderen Zutaten zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen und abschmecken. Zu einem Teig kneten und etwa 1 Stunde im Kühlschrank auskühlen lassen. Nun mit nassen Händen kleine Fleischbällchen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl braun braten bis sie durch sind. Servieren entweder mit Salat, Risotto oder au

ch in einer Tomatensauce.



Polpette