



Geschmorte Thonkugeln

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Braten/Schmoren im Ofen: ca. 35 Min.
Für ein weites Bratgeschirr mit
Deckel, gefettet

leicht

Thonkugeln

100 g Toastbrot, in wenig Wasser eingeweicht, ausgedrückt, zerzupft

2 Dosen Thon in Salzwasser (je ca. 200 g), abgetropft, zerpfückt

2 Eier, verknüpft

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Dose Sardellenfilets, (ca. 25 g) kalt abgespült, trocken getupft, fein gehackt

3/4 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Alles von Hand sehr gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Mit nassen Händen ca. 16 Kugeln formen, in das vorbereitete Bratgeschirr geben, ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens anbraten. Backofentemperatur auf 180 Grad reduzieren.

Sauce

2 dl Vollrahm

1 dl Gemüsebouillon

1 Bund glattblättrige Petersilie, geschnitten

wenig Pfeffer

Alles verrühren, zu den Thonkugeln in die Form giessen.

Schmoren im Ofen: zugedeckt ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Polenta.

Pro Person: 23 g Fett, 28 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 1615 kJ (386 kcal)