



SECONDO

Hackfleischbällchen mit Steinpilz-Peperonata

Polpette di carne con peperonata ai porcini

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

30 g getrocknete Steinpilze
600 g rote und gelbe Peperoni
1 grosse Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 TL Tomatenpüree
1 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer
100 g Mortadella
400 g Rindshackfleisch
1 Ei
1 EL Paniermehl
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
2 EL HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)

1. Pilze in lauwarmem Wasser 20 Minuten einweichen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Peperoni halbieren, entkernen und in 2 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebel hacken. Peperoni, Zwiebel und Pilze im Olivenöl andünsten. Tomatenpüree beifügen und kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Peperonata bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Inzwischen Mortadella in kleine Stücke schneiden. Mit Hackfleisch, Ei und Paniermehl in eine Schüssel geben. Knoblauch dazupressen. Thymian hacken, begeben. Alles zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Daraus baumnussgrosse Kugeln formen. Im Rapsöl rundum 2-3 Minuten scharf anbraten. Polpette auf Peperonata geben. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit Brot oder Risotto servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

+ 20 Minuten einweichen

+ ca. 30 Minuten schmoren

Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 35 g Fett,

15 g Kohlenhydrate, 2100 kJ/500 kcal