Hackfleischbällchen mit Tomatensauce

Hauptgang für 4 - 6 Personen

Einkaufsliste

400 g	**Hackfleisch Rind oder gemischt (Rind/Schwein)**
50 g	**altbackenes Brot**
1 dl	**Milch**
1	**Bund Petersilie Schnittlauch Gartenkräuter**
1	**Knoblauchzehe**
2	**Eier**
	Salz / Pfeffer
	Gewürze / Olivenöl
1	**Knoblauchzehe**
1	**Zwiebel**
	Olivenöl
600 g	**passierte, geschälte Tomaten aus der Dose oder frische wenn erhältlich**
	Salz / Pfeffer

Zubereiten Hackfleischbällchen

a 50 g altbackenes Brot mit 1 dl Milch einweichen.
b Eingeweichtes Brot zerzupfen und ausdrücken. Milch wegschütten.
c 1 Bund Petersilie, wenig Schnittlauch und Gartenkräuter nach Wahl fein hacken.
d 1 Knoblauchzehe rüsten und fein hacken.
e 400 g Hackfleisch würzen mit Salz, Pfeffer und / oder Fleischgewürz.
f Eingeweichtes Brot, fein gehackte Kräuter und Knoblauchzehe dazu geben und vermischen.
g 2 Eier dazugeben und alles nochmals sehr gut vermischen, ev. mit dem Knetstab des Mixgerätes.
h Mit der Masse Fleischbällchen von etwa 4 cm Durchmesser formen und in eine gefettete, gelochte Schale geben.
i Im Steamer / Dampfgarer ca. 20 Minuten bei 95° garen.

Zubereiten Tomatensauce

j 1 Knoblauchzehe und 1 Zwiebel rüsten und fein hacken.
k Mit 0,3 dl Olivenöl in einer hohen Pfanne andünsten.
l 600 g passiete Tomaten dazugeben.
m Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
n Leise etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.

o Am Schluss die Hackfleischbällchen in die Sauce geben und servieren mit Beilagen nach Wahl.