



Polpette di Agnello an Tomaten-Peperonisauce (Lammhackfleisch)

Polpette kann man auf vielfältigste Weise zubereiten, sie sind ideal, um der Fantasie freien Lauf zu lassen. Sie können nicht nur mit Hackfleisch, sondern auch mit Gemüse oder Getreide zubereitet und auf vielfältige Weise gewürzt werden. Wichtig ist dabei immer die Zugabe von "Bindemitteln": Ei, eingeweichtes Altbrot oder gutes Paniermehl. Bei Polpette aus Fleisch ist es zudem wichtig, dass die Hackfleischmasse gut verknetet wird, damit die Bällchen beim Anbraten nicht auseinanderfallen.

Sie schmecken auch ohne Sauce bestens, zusammen mit einer Tomatensauce angerichtet sind sie so etwas wie ein klassisches, italienisches Alltagsgericht, das zusammen mit Spaghetti oder Nudeln bestimmt immer schmeckt.

Zutaten (2 Portionen)

Polpette:

300g Lammhackfleisch
1/2 Zwiebel (50g)
1 Ei
2-3El helles Paniermehl
1 grosse Knoblauchzehe
40g geriebener Sbrinz oder Parmesan
1Tl Paprika süß
1Tl Thymian (getrocknet)
Salz und Pfeffer

Bratbutter

Sauce:

3dl Passata di Pomodoro
1/2 Peperoni
1-2 scharfe Peperoncini

Salz
Olivenöl

Zubereitung

Zwiebel fein hacken und in Bratbutter andünsten bis sie leicht braun wird. Etwas auskühlen lassen. Alle Zutaten bis auf die Bratbutter vermischen und von Hand gut verkneten, Paniermehl nach und nach zugeben bis eine kompakte Masse entsteht. Die Hackfleischmasse sollte zum Schluss nicht, oder fast nicht mehr an den Händen kleben. 1/2 bis 1 Stunde ziehen lassen.

Peperoni in kurze, schmale Streifen schneiden und ca. 5 Minuten in Olivenöl sanft dünsten. Passata zugeben und mit der Peperoni vermischen. Peperoncini längs halbieren. Die sehr scharfen Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Messerrücken von der Haut abstreifen und dosiert zur Sauce geben. Sauce ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Hackfleischmasse von Hand zu Kugeln formen (etwas grösser als eine Baumnuss), dabei die Kugeln ein paar mal mit leichtem Druck zwischen den Handflächen zusammendrücken.

Polpette in Bratbutter ringsum anbraten, Sauce dazugiessen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Falls die Sauce zu stark eindickt, mit etwas Wasser verdünnen.





Hackfleischmasse gut verknetet



Im Vordergrund der Peperoncino



