



Fleischbällchen an Tomatensauce

🕒 35 Min. 🍷 schlank 🚫 glutenfrei



- 1** **500 g Hackfleisch (Rind)** Fleisch, Nüsse und Senf in einer Schüssel mischen, würzen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu 12 Bällchen formen.

3 EL gemahlene Haselnüsse

3 EL Senf

¾ TL Salz

wenig Pfeffer
- 2** **Öl zum Braten** Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Bällchen rundum ca. 10 Min. braten, herausnehmen, beiseite stellen.
- 3** **1 Zwiebel** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in Streifen schneiden. Wenig Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Tomaten begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, würzen. Bällchen mit dem Spinat wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

1 Knoblauchzehe

1 Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g)

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

100 g Jungspinat

Dazu passt: Reis.

Portion (¼): 368 kcal, F 23 g, Kh 10 g, E 29 g