

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

Polpette an Tomatensauce



mehr Kochtipps:

lifechannel.ch/kochstipp

(c) Ramon Waser

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken, die eine Hälfte in eine Schüssel geben, die andere auf die Seite stellen für die Tomatensauce
2. Oregano und Basilikum fein schneiden
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
4. Zwiebeln darin andünsten, Basilikum und Oregano beigeben und mitdünsten
5. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen
6. Die Pelati beigeben und die Tomatensauce ca. 1 Stunde kochen lassen
7. Knoblauch fein schneiden
8. Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, 30 g Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Parmesan mischen
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 24 gleichmässige Kugeln formen
10. Im Ofen während 10 bis 12 Minuten bei 180 °C backen

Zutaten

500 g	Hackfleisch
1	Ei
2 EL	Paniermehl
30 g	Zwiebeln
1	Knoblauch
5 g	Petersilie
20 g	Parmesan
400 g	Pelati
30 g	Zwiebeln
200 g	Weisswein
	Salz, Pfeffer
	Oregano
	Basilikum
	Olivenöl

Life Channel

www.lifechannel.ch

- 11.** Die Polpette auf einem Teller anrichten und mit der Tomatensauce übergiessen
- 12.** Mit frischem Basilikum und Oregano garnieren