

# Putenbällchen in Tomatensauce

► **Geflügelhackfleisch** ist nicht nur lecker, sondern auch fettarm und damit ideal im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung. So werden Hackfleisch-Klassiker wie Königsberger Klopse, Sauce bolognese, Cevapcici oder Chili con Carne zum leichten Genuss. In diesem Rezept werden die gebratenen Putenbällchen in einer würzigen Tomatensauce serviert und mit Büffelmozzarella verfeinert. Doch zunächst Wissenswertes, Tipps und Tricks rund um Geflügelhackfleisch.

Frisches Geflügelhackfleisch lässt sich leicht zubereiten. Dafür geeignet sind sowohl ganzes Geflügel als auch Geflügelteilstücke. Wer Geflügel mit Haut und Knochen hat, sollte vorher die Haut entfernen und das Fleisch von den Knochen lösen. Im nächsten Schritt wird das Geflügelfleisch in kleine Stücke geschnitten und durch den Fleischwolf gedreht. Frisches Hackfleisch ist ein empfindliches Lebensmittel und sollte deshalb am selben Tag verarbeitet werden. Für verpacktes Hackfleisch gilt bei guter Kühlung das Verbrauchsdatum und sollte unbedingt bis zu diesem Zeitpunkt verzehrt werden.

Um Hackgerichten eine individuelle Note zu verleihen, eignen sich nahezu alle Gewürze, unter anderem Pfeffer, Paprika, Muskat, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Piment, Knoblauch, Senf, Chili und Curry. Mit den richtigen Kräutern bekommen die Speisen einen aromatischen Geschmack, harmonisch sind Rosmarin, Oregano, Majoran, Petersilie. In Kombination mit vielen Gemüsesorten zeigt Geflügelhackfleisch seine Vielseitigkeit – als Powerfüllung für ausgehöhltes Gemüse, Frikadellen mit Gemüsegewürfen oder einfach angebraten, zum Beispiel mit Zwiebeln, Suppengemüse, Zucchini, Hülsenfrüchten, Pilzen, Paprika, Mais oder Oliven.

Um eine lockere Konsistenz der Hackfleischgerichte zu erreichen, kann pro 500 g Hackfleisch eine der folgenden Zutaten untergemischt werden: ein eingeweichtes, ausgedrücktes Brötchen, ein bis zwei Scheiben Toastbrot, zwei Esslöffel Getreideflocken, eine große durchgepresste Pellkartoffel, ein bis zwei Esslöffel gekochter Reis oder Bulgur oder einige Esslöffel Quark. Eine bessere Bindung bekommt die Hackfleischmasse, wenn pro 500 g zusätzlich ein Ei untergeknetet wird. Übrigens: Hackfleischgerichte lassen sich besonders fettarm zubereiten, wenn sie nicht in der Pfanne, sondern im Backofen (bei 220 °C circa 20 Minuten) gegart werden.

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Für die Fleischbällchen das Putenhackfleisch in einer Schüssel zusammen mit Crème fraîche, Ketchup, Ei, Paniermehl, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen und etwa 16 kleine Fleischklöße formen.

Die Hälfte des Olivenöls in einer großen Pfanne erhitzen

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Putenhackfleisch
- 50 g Crème fraîche
- 1 EL Ketchup
- 1 Ei
- 2 EL Paniermehl
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose geschälte Tomaten 800 g
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- 1 Büffelmozzarella
- 1/2 Bund Basilikum

und die Bällchen darin etwa fünf Minuten von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Nun die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in derselben Pfanne andünsten, mit den geschälten Tomaten und Tomatenmark auffüllen. Die Fleischbällchen in die Sauce geben und abgedeckt bei schwacher Hitze etwa zehn bis zwölf Minuten köcheln lassen.

Mozzarella in Stücke zupfen, Basilikum in grobe Stücke schneiden. Beides in die Sauce geben und vermengen. Zum Schluss mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, servieren und genießen.

Nährwerte/Portion circa 507 kcal, 35 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß. [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)

Hackfleisch ist ein köstlicher Allrounder in der Fleischküche. Hackfleisch aus Geflügel ist eine fettarme Variante, aber genauso lecker. In diesem Rezept sind die gebratenen Putenbällchen in würziger Tomatensauce mit Büffelmozzarella ein leichter Genuss und damit ideal für den Mittagsbiss.

## Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage [www.fleischerei.de](http://www.fleischerei.de).



Die Putenbällchen in würziger Tomatensauce mit Büffelmozzarella haben eine mediterrane Note.