Polpette - Italienische Fleischbällchen

Weltküche / Hauptspeise

Par Qookster

Détail de la recette



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4-6	$	15min	10min

Buongiorno! Heute bereiten wir ein klassisches italienisches Gericht zu: Polpette! Dabei handelt es sich um saftige Fleischbällchen, die man pur, in einer Tomatensauce mit Nudeln oder Reis oder auch in kleiner Grösse zum Aperitivo geniessen kann! Wie bei allen traditionellen Rezepten gibt es viele regionale (und familiäre) Zubereitungsarten und Variationen. Ich verrate euch hier die Version von meiner Nanny aus der Kindheit, Annunziata, die aus Kalabrien kam. Im Extra-Tipp am Ende des Rezeptes verrat ich euch zudem noch eine zweite Möglichkeit mit Ursprung in Neapel, die ebenfalls sehr lecker ist!

Liste des ingrédients

- 300g Rindshackfleisch
- 300g Kalbshackfleisch
- 150g weisses Toastbrot
- 6 cl Milch
- 100g geriebener Parmesan
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 1 Bündel Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Mehl
- Öl zum Anbraten

Étapes de préparation

1

Die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Abkühlen lassen und beiseitestellen. Die Petersilie ebenfalls fein hacken und das Toastbrot in der Milch einweichen. Dann leicht ausdrücken, um die überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.



2

Die beiden Fleischsorten in einer Schüssel vermischen und das zerzupfte Toastbrot, die gehackte Zwiebel und Petersilie sowie die Eier dazugeben. Grosszügig mit Salz und Pfeffer würzen.



3

Alle Zutaten gut miteinander vermengen, sodass seine einheitliche Masse entsteht. Die Mischung zu golfballgrossen Kugeln (oder kleineren, wenn du die Polpette zum Aperitif servieren möchtest) formen.



4

Die Fleischbällchen in etwas Mehl wenden, damit sie beim Garen nicht auseinanderfallen. Du kannst die Polpette nun entweder frittieren oder in einer Bratpfanne unter mehrmaligem Wenden goldbraun anbraten.



5

Die fertigen Polpette mit Tomatensauce und Nudeln, Reis, einem grünem Salat oder was immer du dazu magst servieren und umgehend geniessen! Guten Appetit!

