



fleischbällchen in tomatensauce, huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.

Für 4 Personen:

Für die Tomatensauce:

- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL **huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.**
- 1 große Dose ganze Tomaten
- ½ TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für die Fleischbällchen:

- 2 Scheiben Weißbrot
- 60 ml Milch
- 450 g Kalbshackfleisch
- 100 g frisch geriebener Parmesankäse
- 1 Ei
- 1 EL **huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U.**
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe
- 10 g gehackte glatte Petersilie
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Piment d'Espelette
- Salz



Vorbereitung: 25 Minuten
Kochen: 50 Minuten

Die Tomatensauce zubereiten: In einer großen beschichteten Pfanne den Knoblauch in Olivenöl aus Nîmes g.U. zusammen mit Lorbeer und Paprika bei mittlerer bis hoher Hitze leicht anbraten. Die Tomaten zugeben und 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Tomaten grob zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

In der Zwischenzeit die Fleischbällchen zubereiten: Die Brotscheiben fein hacken, sodass Semmelbrösel entstehen. In einer großen Schüssel die Brösel mit der Milch vermengen und 5 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit den Händen gut vermischen.

Mit leicht eingeöhlten Händen aus jeweils etwa 2 EL Fleischmasse Bällchen formen. Diese in die Tomatensauce legen, zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze garen und dabei mehrmals wenden.

Den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten köcheln lassen (oder bis die Fleischbällchen gar sind). Mit Nudeln oder weißen Bohnen anrichten.

Olivenöl

Wir empfehlen ein Olivenöl mit intensivem Geschmack Aix-en-Provence g.U. mit seinen Aromen von frischen Kräutern und/oder roher Artischocke, mit vollmundiger Note aus Nuss, frischen Haselnüssen und roten Früchten.

Sie können aber auch eines der folgenden Olivenöle g.U. verwenden: Vallée des Baux-de-Provence, Nîmes, Corse - Oliu di Corsica - récolte sur l'arbre, Haute-Provence, Provence.

Von der Europäischen Union, FranceAgriMer und France Olive Production finanziertes Projekt.



REG. (UE) 2021/2115 P.O.
OCM ÖL jahr 2025