

Lammfleisch-Minzbällchen

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

450 g Lammfleisch
4 TL Tomatenmark
25 g geriebenen Parmesankäse
2 EL Minzblätter
1 geschlagenes Ei
1 TL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, geschält
100 ml Rotwein
500 g Fein gehackte Tomaten
1 TL Kokosblütenzucker
Salz und Pfeffer
Petersilie
Schnittlauch



Zubereitung

Das Lammfleisch zusammen mit zwei Teelöffeln Tomatenmark, Parmesankäse, den gehackten Minzblättern und dem geschlagenen Ei in eine Schüssel geben. Die Masse gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Bällchen formen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den frisch gepressten Knoblauch für 1 Minute darin anschwitzen. Den Wein, die Tomaten und das restliche Tomatenmark in der Pfanne zum Kochen bringen und die Fleischbällchen darin einlegen. In der abgedeckten Pfanne für zirka 10 Minuten simmern lassen, bis das Fleisch gar ist. Mit gehackter Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren. Passt ideal zu Salat und Ofenkartoffeln.