

Shirataki mit Hackfleischbällchen und Kirsch-Tomaten in Olivenöl



Die Hackfleischbällchen gelingen wirklich hervorragend. Ich bereite sie aus Rindermett zu, also fettarmes, leicht gewürztes Hackfleisch, das in dieser Form auch roh auf einem Butterbrot gegessen werden kann. Aber hier findet es Verwendung für die Bällchen.

Als weitere Zutaten kommen Schalotte, Knoblauch, Kapern, Chili-Schote, Petersilie und Salz, Pfeffer und Zucker hinein.

Bei der Chili-Schote gilt einmal wieder der alte Filmspruch von Liselotte Pulver, Chili brennt zwei Male, einmal, wenn er in den Körper geht, und einmal, wenn er aus dem Körper herauskommt. Sie spüren es beim darauffolgenden Toilettenbesuch. ☐

Aber die Schärfe in den Hackfleischbällchen ist erträglich, sie rundet den feinen Geschmack nur ab.

Die Bällchen werden nur einige Minuten in der Fritteuse frittiert.

Dann werden die zerkleinerten Tomaten in viel Olivenöl kurz angebraten. Die Bällchen kommen hinzu. Dann noch etwas frische, zerkleinerte Petersilie.

Und dazu die Shirataki-Nudeln, die in kochendem Wasser nur wenige Minuten Garzeit benötigen.

Vor dem Servieren noch einige Spritzer eines guten Olivenöls, in meinem Falle dieses Mal ein griechisches, darüber verteilen und servieren.

Für 2 Personen:

Für die Hackfleischbällchen:

- 250 g Rindermett
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL eingelegte Kapern (Glas)
- 2 rote Chili-Schoten
- einige Zweige frische Petersilie
- 2 Eier
- 6–8 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zusätzlich:

- 15 Kirsch-Tomaten
- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Shirataki (2 Packungen à 200 g)

▪ Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 6 Min.



Für die Hackfleischbällchen:

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Mett dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Paniermehl dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand vermengen und kleine Bällchen daraus formen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Bällchen darin 3 Minuten frittieren. Herausnehmen.

Für das Gericht:

Tomaten zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin kurz anbraten. Bällchen dazugeben. Petersilie kleinschneiden und ebenfalls dazugeben. Salzen und pfeffern.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki darin 3 Minuten garen.

Shirataki auf zwei tiefe Teller verteilen.

Bällchen mit Tomaten und Olivenöl darüber verteilen.

Gerichte nochmals mit etwas Olivenöl beträufeln.

Servieren. Guten Appetit!