Geflügelfleischbällchensauce
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

500 gr Puten-/Hühnerbrustfilets, 2 mittelgroße Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 große Dose geschälte Tomaten, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer aus der Mühle, 1 Esslöffel getr. Oregano, 1 Prise Rosmarin, 1 mittelgroße Ei(er), 1 Esslöffel Semmelbrösel, 1 kleine Dose Tomatenmark, 50 gr Parmesan (im Stück), 1 Prise Thymian, 2 Esslöffel Olivenöl, 2 Teelöffel Zucker.

Die Vorbereitungen:

Die geschälten Tomaten etwas kleinschneiden und von den Schalenresten und den Stielansätzen befreien, die Flüssigkeit aufbewahren.Das Putenfleisch durch den Wolf drehen oder in der Küchenmaschine zerkleinern, die Zwiebeln schälen und fein hacken, den Knoblauch schälen und durchpressen.Das Hack mit der Hölfte der Zwiebeln, den Semmelbröseln und dem Ei vermischen, kräftig mit Salz und Pfeffer, Rosmarin, Oregano und Thymian (wer etwas davon nicht mag, kann es natürlich auch weglassen) abschmecken und kleine Bällchen (ca. 2 cm Durchmesser) formen.Den Käse reiben.

Die Zubereitung:

In einer beschichteten Pfanne in der Hälfte des Öls die Bällchen rundum scharf anbraten, in einem Topf die restlichen Zwiebelwürfel im restlichen Öl glasig andünsten, den Knoblauch zufügen und relativ schnell die geschälten Tomaten mit der Flüssigkeit zugeben.
Das Tomatenmark in den Topf geben, die Sauce mit Salz, Pfeffer, Oregano und u. U. etwas Thymian würzen und auf kleinster Flamme köcheln lassen.
Die gebratenen Putenbällchen zur Sauce geben und noch rund 20 Minuten (solange man die Spaghetti zubereitet) köcheln lassen und mit dem frisch geriebenen Parmesan servieren.
Guten Appetit!