

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



Einfach ausschneiden und sammeln



FOLGE 45 Mini-Frikadellen
mit Rosmarinbrötchen



Aus dem Hefeteig formt die Sterneköchin kleine Kugeln



Die Fleischbällchen werden ein wenig flach gedrückt

Mini-Frikadellen

mit Rosmarinbrötchen

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Ruhezeit: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 12 Stück):

Für die Brötchen: 20 g Hefe, 300 g Mehl, 200 ml lauwarmes Wasser, Salz, 2 EL frische Rosmarinnadeln (gehackt).

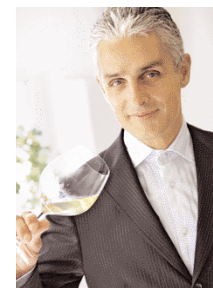
Für die Polpette (Fleischklößchen): 400 g gemischtes Hackfleisch, 1 TL Thymianblättchen (gehackt), 30 g geriebener Parmesankäse, 1 Eigelb, 1 EL glatte Petersilie (fein gehackt), 1 Schalotte (fein gewürfelt), 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt), 20 g Paniermehl, Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer (Mühle). **Außerdem:** 6 Scheiben Pancetta (ital. geräucherter Bauchspeck), 3 EL Olivenöl, einige Blätter Eisbergsalat, 4 mittelgroße Strauchtomaten (ca. 320 g), kleine frische Rosmarinzwige (nach Wunsch).

- Für die Brötchen Hefe zerbröckeln und mit 4 EL Mehl und dem Wasser verrühren. Abgedeckt ca. 10 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl und 1 TL Salz zufügen, alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Rosmarin kurz unterkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort weitere ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
- Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Hefeteig auf gut bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten. Mit bemehlten Händen daraus 12 Kugeln formen. Auf ein bemehltes Backblech geben. Etwas lauwarmes Wasser mit 1/2 TL Salz verrühren, Brötchen damit bepinseln. Auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
- Für die Polpette (Fleischklößchen) alle Zutaten verkneten, abschmecken. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 12 Kugeln rollen, diese dann aber zu Mini-Frikadellen etwas flach drücken.
- Pancetta-Scheiben quer halbieren. In 1 EL Öl in einer Antihafpfanne knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frikadellen im Bratfett ca. 10 Minuten braten. Herausnehmen, beiseitestellen.
- Salat waschen, trocken tupfen und grob zerpfücken. Tomaten würfeln, dabei entkernen. Tomaten in restlichen 2 EL Öl kurz anschwitzen, salzen und pfeffern.
- Brötchen halbieren. Tomatenwürfel und Salatblätter auf den unteren Hälften verteilen, je 1 Mini-Frikadelle und 1 Stück Pancetta daraufgeben. Nach Wunsch mit 1 Zweig Rosmarin anrichten. Brötchen-Oberseite daraufsetzen.

Pro Stück:

ca. 260 kcal, 10 g Eiweiß, 14 g Fett, 20 g Kohlenhydrate

* Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Zu den Mini-Frikadellen, abgeschmeckt mit Thymian und Parmesan, wählt Sommelier Remigio Poletto einen Weißwein aus dem Veneto: „Der 2007 Soave Capitel Foscarino vom Weingut Anselmi aus der Provinz Verona ist ein sehr schöner kräftiger, schmelziger Wein mit feiner Kräuternote.“ Zu bestellen bei wein@poletto.de für ca. 19 Euro.

FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Christine Golli, Marianne Zünner · FOODSTYLING: Susanne Walter · HAIRSTYLING & MAKE-UP: Natalie Tomm