

Italienische Fleischbällchen in Tomatensauce



Zutaten für 1 Portion

100 g Rindertatar
1 kleine Zwiebel
150 g Paprika
300 g Strauchtomaten
1 TL getrocknete Italienischer Kräuter
Salz und Pfeffer

Nährwert: 197 kcal

Eiweiß: 27 g
Fett: 3 g
Kohlenhydrate: 17 g

1. Zwiebel fein würfeln und mit dem Rindertatar vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu 6 Fleischbällchen formen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen ohne zusätzliches Fett hineingeben.
4. Tomaten und Paprika ebenfalls fein schneiden und in die Pfanne geben.
5. Italienische Kräuter dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Guten Appetit!

Tipps für einen reibungslosen Turbo-Fastentag

1. Du hast keine Lust zu kochen und bist auf der Suche nach einer Abkürzung für den Turbo-Fastentag? Dann [sieh dir das Complete d-eat an](#).

2. Du kennst den Turbo-Fastentag noch nicht? Dann erfahre [hier mehr dazu](#).