Fleischbällchen in spanischer Sauce im Ofen
Albóndigas en salsa española al horno

Gebackene Fleischbällchen in spanischer Soße sind ein traditionelles spanisches Gericht, das Hackfleisch mit einer einfachen, schmackhaften und unwiderstehlichen Soße kombiniert. Da die Frikadellen in diesem Fall im Backofen zubereitet werden, ist dieses Rezept einfacher und schneller zuzubereiten als andere Frikadellenrezepte.

Herkunft: Spanien
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 20 Stück

Für die Sauce
20 ml Olivenöl
2 Zehen(n) Knoblauch
1 Zwiebel(n)
1 Karotte(n)
1 Blätter Lorbeer
2 EL Tomatenmark
1 EL konzentrierte Fleischbrühe
120 ml Rotwein
100 ml Hühnerbrühe
1 Zweig(e) Petersilie
1 Zweig(e) Staudensellerie

Für die Fleischbällchen
400 g Kalbfleisch gehackt
100 g Schweinefleisch gehackt
2 Brotscheiben
1 Zweig(e) Petersilie
2 Zehen(n) Knoblauch
1 Ei(er)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß
30 g Weizenmehl
10 ml Olivenöl

Vorbereitung

Die Brotscheiben in Milch einweichen, 2 Knoblauchzehen für den Fleischteig und die Petersilie fein hacken.
Den Backofen auf 180 ºC mit Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Olivenöl in eine ofenfeste Auflaufform gießen. Anschließend das Gemüse grob hacken, da es am Ende fein gehackt werden muss, wobei es wichtig ist, es in gleichmäßige Stücke zu schneiden, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten: Die Knoblauchzehen, Zwiebeln den Stangensellerie

© 2026 coquina.de

schälen und hacken. Die Karotte schälen und würfeln und mit den restlichen Zutaten in die Pfanne geben. Ein Lorbeerblatt hinzufügen. 10 Minuten backen, während die Fleischbällchen zubereitet werden.

Zubereitung

Für den Frikadellenteig in eine große Schüssel geben: Das Kalbshackfleisch, Schweinehackfleisch, die in Milch eingeweichten und vorher abgetropfte Brotscheiben, die Petersilie, fein gehackte Knoblauchzehen und das Ei hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schweinefleisch macht die Frikadellen saftig, sie können aber auch mit 500 g Kalbshackfleisch zubereitet werden. Je besser die Qualität des Fleisches, desto besser das Endergebnis.

Die Mischung mit den Händen gründlich umrühren, bis eine kompakte Paste ensteht, die man mit den Händen handhaben kann, ohne dass sie auseinanderfällt.

Die Auflaufform vorsichtig aus dem Ofen nehmen und Tomatenmark, konzentrierte Rinderbrühe und 120 ml Rotwein hinzufügen. Die Kasserolle wieder in den Ofen schieben und weitere 10 Minuten garen.

Die Frikadellen formen, während die Sauce im Ofen kocht. Dazu eine Portion der Fleischmischung nehmen mit den Händen zu einer runden Frikadelle. Es ist wichtig, dass alle Frikadellen die gleiche Größe haben.

Die geformten Fleischbällchen auf einen Teller legen und beiseite stellen.

Das Weizenmehl in eine Schüssel geben und alle Frikadellen damit bestäuben. Klopfen Sie sie leicht ab, bevor Sie sie auf das Backblech legen, um überschüssiges Mehl zu lösen.

Die Fleischbällchen auf ein Backblech legen und mit Olivenöl übergießen. Auf jeder Seite 5 Minuten backen, bis sie außen goldbraun sind. Währenddessen gart die Sauce im Ofen weiter.

Sobald die Fleischbällchen fertig sind, geben Sie sie in die Auflaufform mit der Sauce. Mit Hühnerbrühe bedecken und weitere 10 Minuten kochen, bis das Fleisch der Fleischbällchen durchgebraten ist.

Nach dieser Zeit aus dem Ofen nehmen. Die Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Soße in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer feinen Konsistenz verarbeiten.

Die Soße und die Fleischbällchen wieder in die Kasserolle geben und gut umrühren. Gebackene Fleischbällchen in spanischer Soße sind ein ideales Gericht, das man am Vortag zubereiten kann. Die Aromen werden konzentriert und die Sauce erhält eine bessere Konsistenz.

Mit frischer Petersilie bestreut servieren und mit Reis, Gemüse oder selbstgemachten Pommes frites nach Geschmack servieren.

© 2026 coquina.de