

Fleischküchle mit Paprika-Zucchini-Soße



Zutaten:

- 300 g Hackfleisch, gemischt
- 75 g Zwiebelwürfel
- Wer möchte: 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 100 ml Fleischbrühe (oder Milch)
- 1 Weißbrötchen, vom Vortag
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Majoran
- Salz & Pfeffer
- 20 g (Kräuter-) Butter
- Öl zum Braten



Für die Paprika-Zucchini-Soße

- 300 g Paprika (rot & gelb gemischt), in 2 cm Würfel geschnitten
- 200 g Zucchini, in 2 cm Würfel geschnitten
- 125 g Zwiebeln, geschält und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
- 400 ml Tomaten, gewürfelt (aus der Dose)
- 80 g Ketchup
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Essig
- 1-2 TL Zucker (oder Honig)
- 50 ml Öl
- Salz & Pfeffer
- Wer möchte: Chili nach Belieben

Zubereitung

Für die Paprika-Zucchini-Soße in einem Topf Öl erhitzen. Darin Zwiebeln, Paprika und Zucchini 2 Minuten

anbraten.

Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark und Ketchup zugeben.

Alles ca. 1 Stunde bei kleiner Stufe köcheln lassen.

Mit Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und eventuell Chili abschmecken.

Bis zum Servieren warmhalten.

Für die Fleischküchle die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Öl 2 Minuten anbraten. Fleischbrühe, Knoblauch, Majoran und (Kräuter-) Butter zugeben und einmal aufkochen, dann beiseitestellen.

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit der Zwiebelmasse bedecken und 10 Minuten stehen lassen.

Hackfleisch, Ei, Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermischen.

Aus der Masse Fleischküchle formen und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldgelb braten.

Fleischküchle mit der Paprika-Zucchini-Soße servieren.

Tipp: Dazu schmecken Reis, Kartoffeln oder Kräuterbaguette.