

# POLPETTE AL FORNO

## FLEISCH

50 g Parmesan  
1/2 Bund Petersilie  
100 g Speck  
1/2 Knoblauchzehe  
100 g Semmelwürfel  
100 ml Milch  
2 Eier  
2 TL Salz  
1 Prise schwarzer Pfeffer  
500 g Rindsfaschiertes

## VEGGIE

500 g Kidneybohnen statt  
Fleisch  
Sojasauce  
2 TL Räucherpaprika

## TOMATENSAUCE

1 L Tomatenpassata  
2 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
1 Knoblauchzehe mit  
Schale  
1 kleiner Chili  
2 TL Salz  
  
2 EL Zucker  
1 Prise schwarzer Pfeffer  
200 ml Milch

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Parmesan reiben, Petersilie, Speck und Knoblauch fein hacken. Etwas Petersilie auf die Seite geben.

Warme Milch über die Semmelwürfel geben und weich werden lassen.

Fleisch zusammen mit Petersilie, Parmesan, Speck, Knoblauch, Semmelwürfel, und Eiern in einer Schüssel vermengen, mit den Händen gut durchkneten. Salzen und pfeffern. Kleine Fleischbällchen mit 3–4 cm Durchmesser formen.

## VEGGIE POLPETTE

Die halbe Menge Bohnen mit der Gabel zerdrücken. Mit den restlichen Zutaten vermischen, würzen mit Räucherpaprika und Sojasauce.

## TOMATENSAUCE

Eine große Ofenform vorbereiten. Tomatenpassata, Olivenöl, Lorbeerblatt, Knoblauchzehe, fein gehackten Chili und Salz dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Die Fleischbällchen in die Sauce geben.

20–30 Minuten backen, bis die Bällchen gut gebräunt sind.

Vor dem Servieren mit Olivenöl bestreichen und fein gehackte Petersilie über die Polpette streuen. Servieren mit Pasta.