Polpette mit Caponata Siciliana

Gute, rustikale, italienische Küche: Hackfleischbällchen (Polpette). Oft werden sie mit einer Tomatensauce zusammen mit Nudeln serviert. In diesem Rezept kommen sie ohne Sauce daher, dafür mit einer würzigen, süss-sauren Caponata siciliana. Passend für eine leichte Mahlzeit oder auch als Vorspeise. Ein Nudelgericht mit Caponata und Polpette wär eine Idee für eine volle Mahlzeit. Polpette sind flexibel und schmecken auch kalt vorzüglich.

In diesem Rezept hab ich Rindshackfleisch verwendet, dem ich noch etwas feingehackten Lardo (luftgetrockneter Speck, der fast nur aus Fett besteht) zugegeben, er gibt dem Hackfleisch Würze.

Zutaten (2 Portionen)

300g	Rindshackfleisch
50g	Ricotta
40g	Lardo (ersatzweise Pancetta)
2	kleine Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
30g	Weissbrot mit Rinde
2El	Passata die Pomodoro
1	Handvoll Blätter vom Stangensellerie (oder glatte Petersilie)
1	Ei
1Tl	Majoran (getrocknet)
1/2Tl	Rosmarin (gehackt, getrocknet)
2Msp	Piment
	Paniermehl
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken
	Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel hacken, Lardo in kleine Würfelchen schneiden. Beides zusammen anbraten bis die Zwiebel glasig ist und braune Ränder zeigt.

Sellerieblätter grob hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und sehr gut verkneten. Ich hab die Hackfleischmasse mit der Kenwood 8 Minuten lang geknetet (K-Haken). Die Hackfleischmasse sollte schön geschmeidig werden. Danach für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Von Hand ca. 3cm dicke Kugeln formen, das geht am besten mit nassen Händen. Die Kugeln in etwas Paniermehl wenden und 10 Minuten ruhen lassen. Danach nicht zu heiss etwa 10 Minuten ringsum braten.