

Rindshuftbällchen mit gefüllten Cherrytomaten

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

600 g Rindshuft, gut gelagert, vom filetähnlichen Stück
25 Cherrytomaten, gleichmässig grosse
2 Bund Basilikum
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
1 Kugel Mozzarella

Zum Fertigstellen

Olivenöl, zum Braten
1.5 dl Portwein, rot
1 Teelöffel Fleischextrakt, (z.B. Liebig's, Marmite usw.)
25 g Butter
Basilikum, restliches, von der Füllung
Salz, Pfeffer

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 dl roten Portwein verwenden.
1 Person: Zutaten vierteln, jedoch ½ dl roten Portwein verwenden.

Info

Pro Portion
24 g Eiweiss
20 g Fett
6 g Kohlenhydrate
326 kKalorien
1365 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4–6 Personen

1 Die Rindshuft etwa 30 Minuten ins Tiefkühlfach legen, damit sie aussen sehr kalt bzw. leicht angefroren ist und sich besser dünn aufschneiden lässt.

2 Beim Stielansatz von den Cherrytomaten einen dünnen Deckel abschneiden. Dann die Tomaten mit einem kleinen Kugelausstecher oder mit Hilfe eines spitzen Messerchens entkernen und dabei auch die Scheidewände entfernen.

3 Das Basilikum fein hacken. Mit dem Olivenöl mischen und mit etwas Salz sowie reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfelchen schneiden, die in die Cherrytomaten passen. Je etwas Basilikum sowie 1 Mozzarellawürfel in die ausgehöhlten Cherrytomaten füllen. Das restliche Basilikum wird zum Fertigstellen der Sauce verwendet.

4 Das Fleisch aus dem Tiefkühlfach nehmen und mit einem scharfen Messer in 24–26 dünne Scheiben schneiden. Jede Scheibe unter Klarsichtfolie mit dem Fleischklopfer oder Wallholz sorgfältig noch etwas dünner klopfen. 1 gefüllte Cherrytomate in die Mitte jeder Fleischscheibe legen und zu einem kleinen kugelförmigen Paket verschliessen. Mit der Nahtseite nach unten auf einen grossen Teller setzen. Bis hier hin kann das Gericht gut ½ Tag im Voraus zubereitet werden.

5 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Servierplatte mitwärmen.

6 Zum Fertigstellen in einer Bratpfanne die Hälfte des Olivenöls rauchheiss erhitzen. Die Hälfte der Rindfleischbällchen darin auf der Nahtseite etwa 1½ Minuten anbraten, dann während weiteren 1½–2 Minuten rundum fertig braten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im restlichen Öl auf die gleiche Weise die restlichen Bällchen braten. Ebenfalls warm stellen.

7 Den Bratensatz mit dem Portwein auflösen. Durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne giessen. Den Fleischextrakt beifügen, den Portwein kurz einkochen lassen – es soll nur noch knapp 1 dl Flüssigkeit in der Pfanne sein –, dann die Butter sowie das beiseitegestellte Basilikum beifügen und kreisend in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort über die Rindfleischbällchen geben und servieren.