

Montag

Hackfleischbällchen al Limone, Reis

3 Karotten	putzen und fein reiben
½ kleine Sellerieknolle	schälen und fein reiben
1 Zitrone	Schale abreiben und Saft auspressen
500g gem. Hackfleisch	mit dem Sellerie und den Karotten und
2 Eiern	und
1 TL Salz	mit den Händen gut miteinander vermischen. Mit
Pfeffer	und der abgeriebenen Zitronenschale würzen und
	daraus kleine Bällchen formen.
1 Bund Petersilie	klein hacken
2 Sardellenfilets	fein verwiegen.
2 Bund Schnittlauch	in feine Röllchen schneiden.
250g Reis	nach Packungsanleitung garen.
	In einer Bratpfanne
1 EL Butterschmalz	erhitzen und darin die Hackfleischbällchen von allen
	Seiten portionsweise ringsherum anbraten, heraus
	nehmen und bei Seite stellen. Das überschüssige
	bratfett aus der Pfanne entfernen. 1 TL Butter hinein
	geben und darin die klein geschnittene Petersilie kurz
	andünsten, mit
200ml Weißwein	ablöschen, mit
etwas Pfeffer	würzen und ca. auf die Hälfte einkochen lassen.
	Zitronensaft,
100ml Wasser	und die Sardellenfilets dazu hinein geben, die
	Fleischbällchen in die Sauce legen und für 5 Minuten
	darin simmern lassen. Die Sauce nochmals mit
Salz	abschmecken. Den klein geschnittenen Schnittlauch
	darüber streuen und zusammen mit dem Reis
	servieren.