

Überbackene Frikadellen

in Tomatensoße

Zeit: 60 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Aus dem Ofen

Mit Mozzarella überbackene und in Tomatensoße getränkte fettarme Frikadellen. Du wirst staunen, wie unglaublich lecker das schmeckt bei gerade einmal 382 kcal pro Portion! Als Beilage empfehlen wir Reis, Naan- oder Fladenbrot. Yummy!

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprika
3	Fleischtomaten
1 TL	Rapsöl
400 g	Tomatenfruchtfleisch (Dose)



8

[FRIKADELLEN, 200 G](#)

4,99

(24,95/1kg)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

2 Kugeln	Mozzarella (Light)
1 TL	Birkenzucker
	Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Oregano

Zubereitung

1. Zur Vorbereitung die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Die Paprikaschote waschen, entkernen, vierteln und quer in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Die Tomaten waschen und würfeln. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Anschließend 1 TL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Paprika, den Knoblauch und die Tomaten hinzugeben und ebenfalls andünsten.
4. Das Tomatenfruchtfleisch unterrühren, mit den Gewürzen und 1 TL Birkenzucker abschmecken und für 15 Minuten leise köcheln lassen.
5. Anschließend alles in eine Auflaufform geben, die Frikadellen auf die Tomatensoße legen und mit dem

Mozzarella belegen.

6. Das Ganze nun für ca. 30 Minuten im Backofen backen, herausnehmen und servieren.

Tipp: Dazu passt Fladenbrot, Naan Brot oder Reis.

Guten Appetit!