

Ja, ja, ja, gibt's auch in Italien... Aber weltberühmt wurden Spaghetti mit Fleischklößchen in Tomatensoße dann doch am ehesten durch irgendwelche US-Mafia-Filme. Man kann auch sagen, es handele sich deshalb um ein typisches Ami-Gericht, weil's das dort auch Fertigfraß in Dosen gibt – ungefähr wie bei uns die berühmten Ravioli. Eigentlich ist es auch wurst, denn im konkreten Fall orientiere ich mich mal wieder am komischerweise viel gescholtenen Jamie Oliver. Also dem „Fernsehkoch“, der Millionen junger Menschen das eigenhändige Kochen nahebrachte, sodass diese eben nicht mehr bloß Schnellfraß und Fertigmampf zu sich nehmen. Und die folgenden Meatballs zählen zu den am häufigsten nachgekochten Rezepten aus seiner Hand.

## Die Zutaten (für zwei Portionen als Hauptgericht):

### Meatballs:

250 g Rinderhack  
1 schönes Bio-Ei  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 Rosmarinzweig  
geriebene Zitronenschale  
Semmelbrösel oder geriebenes Ciabatta  
Olivenöl zum Anbraten  
getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer

### Tomatensoße:

1 mittlere Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Dose stückige Tomaten  
1 Döschen Tomatenmark  
1 gutes Glas Weißwein  
1 Schüsschen Balsamico  
Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer

## Die Zubereitung:

Die Idee ist, kleine Klößchen zu verfertigen, anzubraten und dann in der Tomatensoße zu garen. Also beginnst du mit dem Sugo nach bewährtem und hier schon oft und mit

verschiedenen Varianten erwähnten Muster. Zwiebel und Knoblauch hackst du sehr fein und schwitzt sie in ordentlich Olivenöl an. Dann gibst du das Tomatenmark hinzu und lässt auch das anrösten. Dreh die Flamme hoch, gieß den Wein an und lass den Alkohol rauskochen. Jetzt kommen die Dosentomaten hinzu, und das Ganze lässt du dann so um die 20, 30 Minuten ganz sanft vor sich hin köcheln. Am Schluss schmeckst du mit Balsamico, Salz, Pfeffer und bei Bedarf Zucker ab.

Das Besondere an den Meatballs à la Jamie sind eigentlich nur die Rosmarinnadeln im Fleischteig. Also entnadelst du den Zweig und hackst die Nadeln schön fein. Ins Hack kommen das Ei, der Senf, Rosmarin, getrockneter Oregano, Salz und Pfeffer. Außerdem reibst du die Schale einer halben, gut abgewaschenen Bio-Zitrone hinein. Mit der Menge der Semmelbrösel steuerst du die Konsistenz der Masse. Weil die Klößchen relativ fest sein sollen, gib mindestens so viel hinein, dass die Flüssigkeit von Ei und Senf gebunden wird. Das wird mit ungefähr 2, 3 EL voll funktionieren.

Dann knetest du den Teig mit den Händen gründlich durch. Je intensiver du das tust, desto besser wird der Fleischteig abbinden, also fester werden und halten. Nach dem Durchkneten solltest du die Masse ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Dann formst du mit nassen Händen Kugeln, deren Größe knapp unter der von Tischtennisbällen liegen sollte. Tatsächlich lieben es die amerikanischen Esser, jeden Meatball mit der Gabel zu halbieren und dann mit ordentlich Soße zum Mund zu führen. Die Fleischbällchen brätst du dann sanft in Olivenöl an. Ziel ist eine feste äußere Schicht, keine Kruste. Danach brauchen die Meatballs mindestens weitere 20, 30 Minuten, um in der Tomatensoße zu garen.

Natürlich gibt es endlos viele Varianten für dieses Rezept. Jamie empfiehlt zum Beispiel, anstelle von Semmelbröseln selbst zerkleinerte Cracker zu verwenden – ich find das nicht attraktiv. Außerdem kann der Fleischteig mit fein gehackten Peperoncini geschärft und/oder mit Thymian oder auch Kreuzkümmel aufgepeppt werden. Beliebt ist auch, neben dem Senf dieselbe Menge Tomatenketchup beizumischen und gemischtes Gehacktes zu verwenden. Das gelegentlich vorgeschlagen Panieren der Bällchen halte ich für Unfug, weil sie ja später in Tunke schwimmen.

Diese Soße passt ganz gut zu Spaghetti, aber eigentlich noch besser zu kurzen Nudeln, beispielsweise Penne oder Rigatoni. Und natürlich darf jeder Mitesser seine Portion mit

Parmesan bestreuen – wie sich das so gehört.