



### Aus Griechenland

#### Ein Rezept von Ulrich Rommel

Einrichtungsleiter AWO Seniorenzentrum Weststadt

Sein Kommentar zum Rezept: „Während meines Studiums war ich so oft in Griechenland, wie es nur irgend möglich war. Natürlich war auch die leckere griechische Küche mit ein Grund, warum ich mich dort so wohl gefühlt habe. Das Rezept habe ich von dort mitgebracht und immer, wenn ich es zubereite, erinnere mich sehr gerne an die schöne Zeit dort.“

## Keftedes me Saltsa Domata

### Zutaten für die Hackfleischbällchen (ca. 40 Stück)

400 g Zwiebeln, sehr fein gehackt  
1 kg Rinderhackfleisch  
115 g Paniermehl  
2 Eier  
1 Esslöffel Minze, sehr fein gehackt  
65 ml Wasser  
500 ml Pflanzenöl zum Braten  
Meersalz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebel, Hackfleisch, Paniermehl, Eier, Minze, Wasser, Pfeffer und Salz in einer Schüssel mischen. Die Masse dabei mit den Händen durchkneten, bis alles gut vermengt ist. Aus jeweils 2 Esslöffeln Masse ein Bällchen formen, das in etwas Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Die Bällchen auf dem Handteller leicht flach drücken. Das Öl in einem Topf erhitzen und jedes Bällchen ca. drei Minuten (von jeder Seite) braten, bis es durchgebraten und dunkelbraun ist. Dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Heiß oder kalt mit unserer Saltsa Domata servieren.

Tipp beim Zubereiten: Um zu prüfen, ob das Öl die richtige Hitze für das Braten hat, stäubt man etwas Mehl hinein. Wenn es dann brutzelt, ist es heiß genug. Vor dem Anbraten sollte man die Hackfleischbällchen ein wenig flach drücken, da sie durch die Hitze noch etwas größer werden.

### Zutaten für die Saltsa Domata (Tomatenrelish)

1 kg Roma- oder Eiertomaten, gehackt  
2 Zwiebeln gehackt  
225 g Zucker  
125 ml Essig  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel Salz  
1/2 Esslöffel Senf  
1/2 Teelöffel Chayenne-Pfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen mittelgroßen Topf geben und zum Kochen bringen. Anschließend eine Stunde bei niedriger Temperatur garen (bis die Masse dick und breiartig wird). Bei Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Vor dem Kochen nehmen und in ein sauberes Glas füllen. Im Kühlschrank lässt sich das Tomaten-Relish bis zu einer Woche aufbewahren.

