



Sandwich mit Fleischbällchen

in Marinara-Sauce und Rucola



20-30min



2 Personen

Die Marinara-Sauce ist eine traditionelle Tomaten-Sauce aus Neapel. Der dicke Sud aus frischen Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und frischen Kräutern ist das Komfort-Food für alle Liebhaber von italienischem Essen. Aber aufgepasst! Heute gibt es dazu statt Pasta ein Sandwich mit Fleischbällchen und knackigem Rucola.

- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Kalamata Oliven
ohne Stein
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 italienischer Hartkäse ⁷

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Allergene
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 640kcal, Fett 24.9g,
Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 36.3g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Würfel schneiden, die **Hälfte** davon vorerst zur Seite stellen. Den **Knoblauch** ebenso schälen und fein würfeln. Die **Olive**n halbieren.



2. Sauce ansetzen

Die **Hälfte der gehackten Zwiebeln** mit dem **Knoblauch** und **Oliven** in 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. auf niedriger Hitze in einem mittelgroßen Topf anschwitzen, dann mit den **passierten Tomaten** ablöschen und die **Kapern mit Flüssigkeit** dazu geben. Bei geringer Hitze ca. 5-6Min. leicht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleischbällchen formen

Die **andere Hälfte der gehackten Zwiebeln** nun mit dem **Fleisch** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann ca. **10-12 kleine Bällchen** formen und mit den Händen etwas flach drücken.



4. Fleischbällchen garen

Nun die **Hackbällchen** für ca. 5-6Min. in der **Tomatensauce** mit Deckel gar ziehen lassen, dann nochmals ca. 3-4Min. ohne Deckel köcheln lassen.



5. Rucola schneiden

Inzwischen den Grillbackofen auf 250°C vorheizen. Den **Rucola** trocknen und mit dem Messer grob schneiden. Den **Hartkäse** mit einem Sparschäler abschälen.



6. Sandwich belegen

Die **Baguettebrötchen** längs bis zur Hälfte aufschneiden und im Ofen ca. 2-3Min. aufbacken. Die **Fleischbällchen** mit der **Sauce** im **Brötchen** verteilen und mit dem **Salat** und **Käse** garniert servieren.