



Saftiges Hackbällchensandwich

mit Käse und Tomatensauce



30-40min



3-4 Personen

Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten wurde das „Meatball Sub“ einst von italienischen Einwanderern erfunden und weiß uns heute auch hierzulande zu begeistern. Gefüllt wird das knusprige Brötchen mit saftigen Hackfleischbällchen in einer fruchtigen Tomatensauce mit geschmolzenem Käse. Zu Recht ein Klassiker!

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Rinderhackfleisch
- 500g passierte Tomaten
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 4 Baguettebrötchen ¹

- 2EL Senf ¹⁰
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backrost
- kleiner Topf

Energie 849kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 44.9g



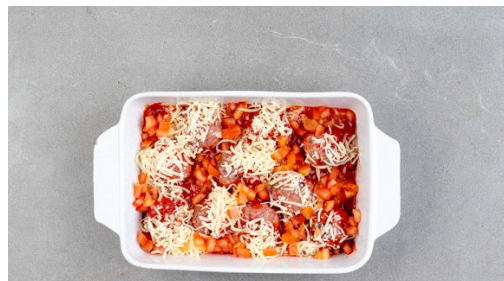
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Salat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln** und 2EL Senf verkneten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal gut durchkneten. Mit einem Esslöffel Portionen abstechen und mit den Händen insgesamt ca. **20 gleich große Hackbällchen** formen.



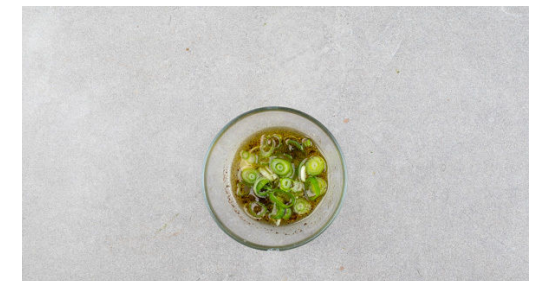
Die **restlichen Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen, dann mit den **passierten Tomaten** ablöschen und 2EL Ketchup unterrühren. Die **Sauce** ca. 5Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Hackbällchen** in eine Auflaufform geben, mit der **Tomatensauce** übergießen und mit dem **Käse** bestreuen. Die **Tomatenwürfel** um die **Hackbällchen** verteilen, dann im Ofen 12-15Min. backen, bis die **Hackbällchen** gar sind.



Die **Baguettebrötchen** auf einem Backrost ca. 4Min. knusprig und goldbraun aufbacken. Etwas auskühlen lassen und aufschneiden.



Je 1½ EL Olivenöl, Essig und Wasser verrühren und das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die ½ der **Lauchzwiebeln** unterrühren. Die **Brötchen** mit etwas **Salat**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Hackbällchen samt Sauce** füllen. Den **übrigen Salat** mit dem **Dressing** mischen und zu den **Hackbällchensandwiches** servieren.