



Saftiges Hackbällchenssandwich

mit Käse und Tomatensauce



30-40min



2 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
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Rinderhackfleisch
- 200g passierte Tomaten
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷
- 2 Baguettebrötchen ¹

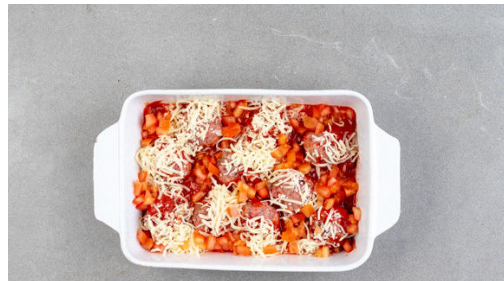
- 1EL Senf ¹⁰
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backrost
- kleiner Topf

Energie 1004kcal, Fett 50.8g,
Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 51.5g



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



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.



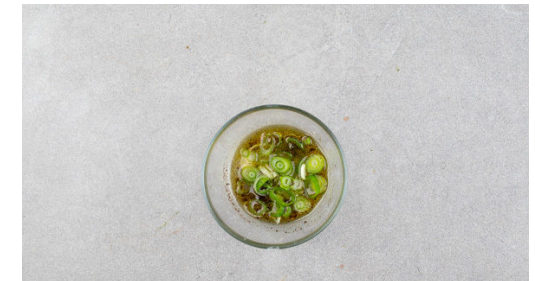
Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln** und 1EL Senf verkneten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal gut durchkneten. Mit einem Esslöffel Portionen abstechen und mit den Händen insgesamt ca. **10 gleich große Hackbällchen** formen.



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



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 1EL Ketchup unterrühren. Die **Sauce** ca. 5Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.