



Bio-Hackbällchen in Tomatensugo

mit Kartoffeln und Feta



30-40min



2 Personen

Ein Gericht, das allen Tischgästen ein Lächeln auf die Lippen zaubert: Saftige Bio-Rinderhackbällchen in fruchtig-würzigem Tomaten-Karotten-Sugo sind ein absoluter Crowd-Pleaser! Mit cremigem Fetakäse und Salzkartoffeln hast du fix ein feines Mahl serviert, das dich und deine Lieben begeistern wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

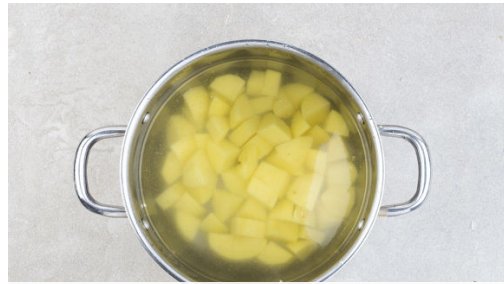
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 41.5g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und warm halten.



4. Hackbällchen anbraten

Aus der **Hackfleischmasse** mit den Händen ca. **2cm große Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **1/2 der Semmelbrösel** in ca. 50ml Wasser einweichen.



5. Sugo zubereiten

Die **Karotten**, den **Knoblauch** und die **restlichen Lauchzwiebeln** zu den **Hackbällchen** in die Pfanne geben, dann die **gehackten Tomaten** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles weitere 6-8Min. sanft zu einem dicklichen **Tomatensugo** einköcheln lassen.



3. Hackfleisch würzen

Die **Lauchzwiebel** fein hacken. Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Lauchzwiebeln**, den **eingeweichten Semmelbröseln** und **1/2TL geräuchertem Paprikapulver** gut verkneten und die **Hackfleischmasse** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Hackbällchen** und den **Tomatensugo** mit den **Kartoffeln** anrichten, mit dem **Feta** garnieren und servieren.