



Hackbällchensandwich mit Bio-Rind

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 Bio-Hackfleischbällchen in einer fruchtigen Tomatensauce mit geschmolzenem Käse. Zu Recht ein Klassiker!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 200g passierte Tomaten
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 2 Baguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backrost
- kleiner Topf

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

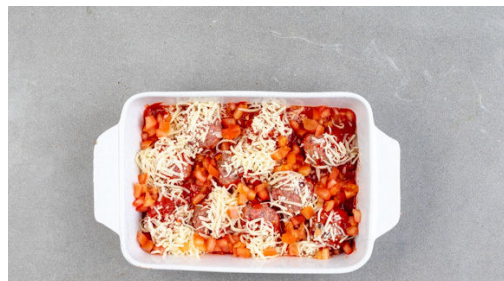
Nährwertangaben pro Portion

Energie 990kcal, Fett 49.3g, Kohlenhydrate 84.7g, Eiweiß 49.6g



1. Gemüse vorbereiten

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.



4. Hackbällchen überbacken

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.



2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln** und 1 EL 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.



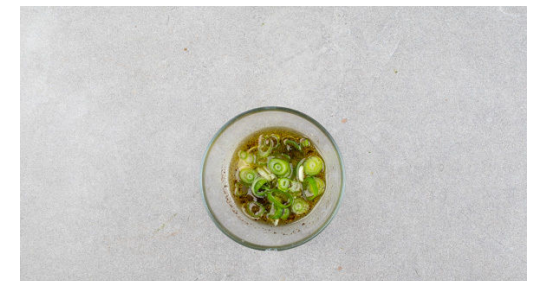
5. Brötchen aufbacken

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



3. Tomatensauce köcheln

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



6. Dressing anrühren

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.