



Saftiges Hackbällchensandwich

mit Käse und Tomatensauce



30-40min



2 Personen

Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten wurde das „Meatball Sub“ von italienischen Einwanderern einst 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!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Tomatenketchup ⁹
- 1 Packung Reibekäse ⁷
- 2 Baguettebrötchen ^{1,6}
- 1 Päckchen Himbeeressig ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Kochtopf

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

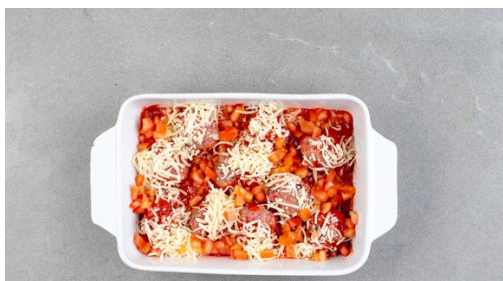
Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 40.6g, Kohlenhydrate 59.4g, Eiweiß 49.5g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Salat** in feine Streifen schneiden. 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 **Fleischbällen** verteilen, dann im Ofen 12-15Min. backen, bis die **Hackbällchen** gar sind.



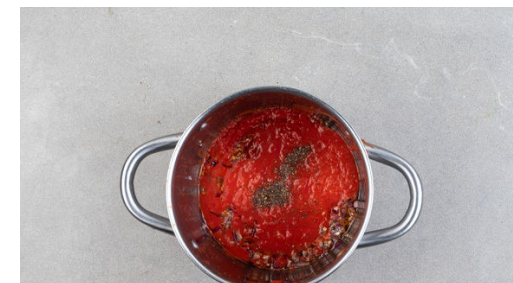
2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln** und dem **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 Fleischbällchen** formen.



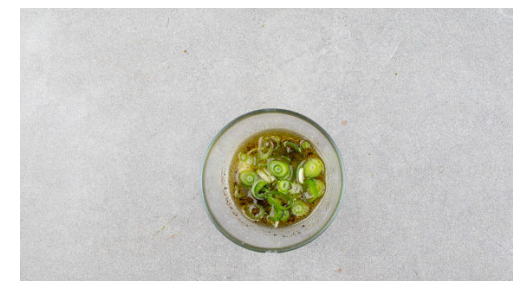
5. Brötchen aufbacken

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



3. Tomatensauce kochen

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



6. Dressing anrühren

1-2EL Olivenöl, **1-2EL Himbeeressig** und 1-2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Die **1/2 der Lauchzwiebeln** unterrühren. Die **Brötchen** mit dem **Salat**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Hackbällchen samt Sauce** füllen. Den **restlichen Salat** mit dem **Dressing** mischen und zu den **Hackbällchensandwiches** servieren.