



Italienische Kräuterhackbällchen

in würziger Rahmsauce mit Basmatireis



40-50min



3-4 Personen

Unser Koch Matthias hat heute ein Rezept für dich, das Groß und Klein begeistert! Und vielleicht hast du ja angehende Köche und Köchinnen zur Hand, die beim Formen der kleinen Fleischbällchen helfen wollen? Diese werden dann in einer cremigen Sauce gegart, die dank frischer Tomatenwürfel und Kräuter ein tolles Aroma hat. Dazu gibt es duftenden Basmatireis.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 2 Zwiebeln
- 25g frische Petersilie, Schnittlauch & Dill
- 3 Tomaten
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 400g Basmatireis
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 868kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 90.7g, Eiweiß 32.4g



1. Hackbällchen vorbereiten

Die **Semmelbrösel** in 2EL kaltem Wasser einweichen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



4. Sauce ansetzen

Die **restlichen Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen, dann 1 gehäuften EL Mehl unterrühren und mit 300ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und die Flüssigkeit bei niedriger Hitze 3-4Min. sanft einköcheln lassen.



2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit den **Semmelbröseln**, der **1/2 der Zwiebeln**, der **Petersilie**, dem **Dill**, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten und zu **15-18 gleich großen Hackbällchen** formen.



5. Sauce zubereiten

Die **Crème fraîche** unterrühren und die **Sauce** bei niedriger Hitze einmal aufkochen lassen. Mit Pfeffer und 1EL Essig (z. B. Sherryessig) abschmecken. Falls nötig, mit Salz nachwürzen.



3. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Hackbällchen garen

Die **Hackbällchen** in die Sauce geben und bei niedriger Hitze in 8-10Min. gar ziehen lassen. Den **Schnittlauch** und die **Tomatenwürfel** die letzten ca. 3Min. mitgaren. Die **Sauce** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackbällchen** mit der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten und servieren.