



Hackbällchen in Tomatensugo

mit Kartoffeln und Feta



30-40min



2 Personen

Ein Gericht, das allen Tischgästen ein Lächeln auf die Lippen zaubert: Saftige Hackbällchen 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.

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

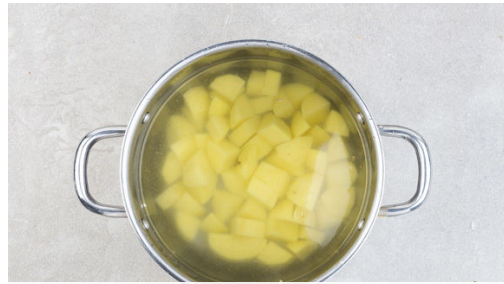
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 62.8g, Eiweiß 40.6g



1. Kartoffeln kochen

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 **½ 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 **½ der Lauchzwiebeln**, den **eingeweichten Semmelbröseln** und **½TL 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.