



Hackbällchen in Tomatensugo

mit Kartoffeln und Fetakäse



30-40min



2 Personen

Ein Gericht, das noch den trübsten Wintertag zu erhellen vermag: Mit saftigen Hackbällchen in einem fruchtig-würzigen Tomaten-Karotten-Sugo sowie cremigem Fetakäse und Salzkartoffeln hast du fix ein feines Mahl auf dem Tisch, das dich und deine Lieben begeistern wird.

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- 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 785kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 65.9g, Eiweiß 44.0g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel 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.



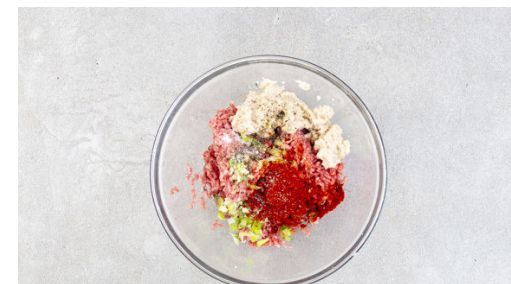
2. Karotte schneiden

Die **Karotte** schälen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **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 würzen. 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 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.