



Hackbällchen in Tomatensugo mit Greek White

dazu feine Salzkartoffeln



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 leckerem Greek White, der ganz ohne Milch hergestellt wird, sowie Salzkartoffeln hast du fix ein feines Mahl serviert, das dich und deine Lieben begeistern wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 150g Violife Greek White

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

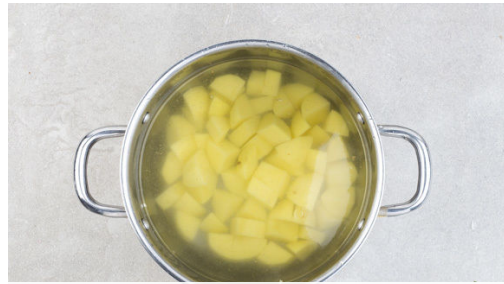
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 49.5g,
Kohlenhydrate 70.9g, Eiweiß 32.6g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke 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. 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. Greek White zerkrümeln

Den **Greek White** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Hackbällchen** und den **Tomatensugo** mit den **Kartoffeln** anrichten, mit dem **Greek White** garnieren und servieren.