



Deftige Hackbällchen in Tomatensugo

serviert mit Kartoffeln und Feta



30-40min



3 Portionen

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. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 375g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100g Feta ²
- 50g Feta ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

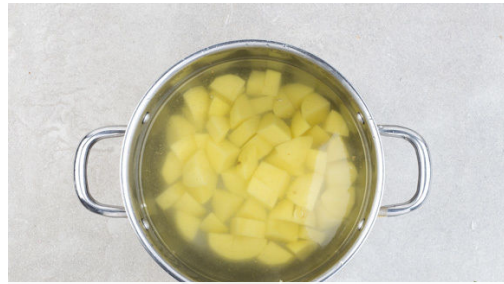
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 678kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 45.3g, Eiweiß 37.8g



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.



Die **Karotten** 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.



Die **Lauchzwiebel** fein hacken. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Lauchzwiebeln**, den **eingeweichten Semmelbröseln** und **½-1TL geräuchertem Paprikapulver** gut verkneten und die **Hackfleischmasse** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



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.



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.



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