



Albondigas vom Bio-Rindertatar

mit Bohnenragout und gegrillter Zucchini



30-40min



4 Portionen

Alle lieben Hackbällchen. Auch die Spanier, von denen wir uns dieses köstliche Rezept abgeguckt haben: Die saftigen Albondigas vom Bio-Rindertatar werden in einer aromatischen Tomatensauce mit weißen Bohnen im Ofen gegart. Dazu gibt es gegrillte Zucchini mit Zitrone - Low Carb sei Dank!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 500g Bio-Rindertatar
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Grillpfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Je nach Größe der Pfanne die Zucchini ggf. in zwei Durchgängen braten.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 563kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 36.4g, Eiweiß 42.8g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und möglichst fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



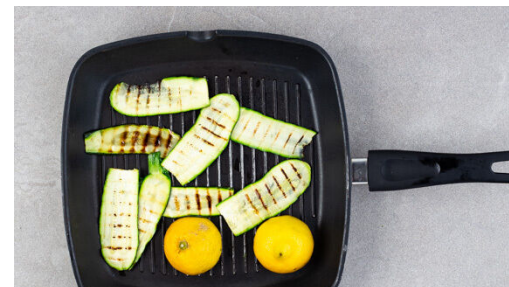
4. Hackbällchen garen

Die **Tomatensauce** und die **Bohnen** in eine Auflaufform geben, gut verrühren und die **Hackbällchen** so in die **Sauce** legen, dass sie mindestens zur Hälfte bedeckt sind. Die Auflaufform in den Ofen geben und die **Hackbällchen** in der **Sauce** 12-15Min. garen, bis das **Fleisch** durch ist.



2. Sauce ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Tomaten**, die **passierten Tomaten**, 200ml Wasser, das **Brühwürz** und die **½ des Paprikapulvers** unterrühren und die **Sauce** ca. 5Min. köcheln lassen.



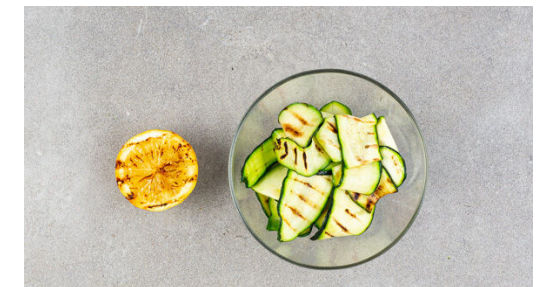
5. Zucchini grillen

Inzwischen die **Zucchini** quer halbieren und jede Hälfte längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Zitrone** halbieren. Die **Zucchini-scheiben** in einer stark erhitzten Grillpfanne auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis deutliche Röstspuren zu erkennen sind. Die **Zitronenhälften** mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen und ebenfalls 2Min. grillen.



3. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit dem **restlichen Paprikapulver** und ½TL Salz verkneten und mit feuchten Händen zu **20-24 walnussgroßen Bällchen** formen.



6. Zucchini verfeinern

Die **Zucchini-scheiben** mit **Zitronensaft nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Die **Hackbällchen** mit dem **Tomaten-Bohnen-Ragout** und den gegrillten **Zucchini-scheiben** anrichten und servieren.