



Deftige Hackbällchen in Tomatensugo

serviert mit Kartoffeln und Feta



30-40min



6 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.

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 2 Lauchzwiebeln
- 750g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 300g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

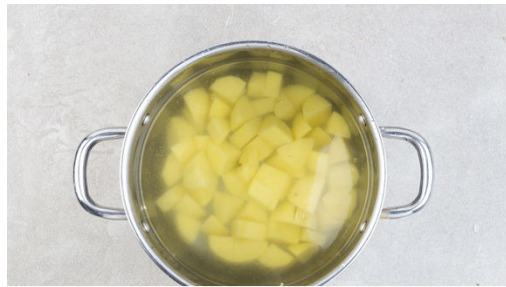
Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 45.8g, Eiweiß 37.8g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten.



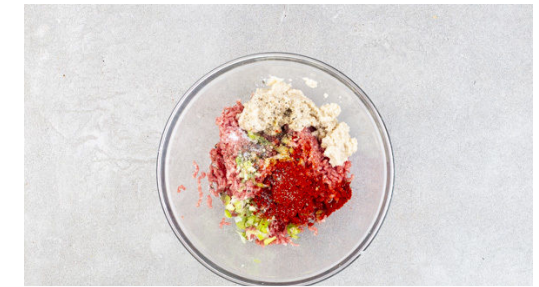
2. Karotte schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Semmelbrösel** in 80-100ml 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 **Lauchzwiebeln** fein hacken. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Lauchzwiebeln**, den **eingeweichten Semmelbröseln** und **1-1½TL geräuchertem Paprikapulver** gut verkneten und die **Hackfleischmasse** mit je ½TL 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.