



## Bio-Hackbällchen in Tomatensugo

mit Kartoffeln und Feta



30-40min



4 Portionen

Ein Gericht, das allen Tischgästen ein Lächeln auf die Lippen zaubert: Saftige Bio-Rinderhackbällchen 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.



## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 200g Feta <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

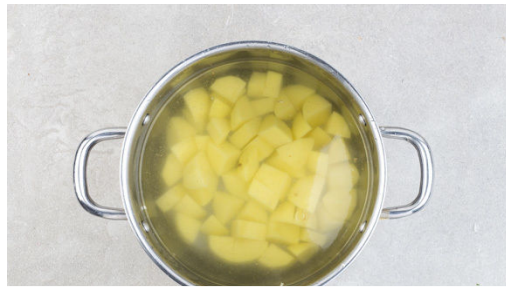
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 40.6g



### 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 **½-1TL geräuchertem Paprikapulver** gut verkneten und die **Hackfleischmasse** mit je 1 kräftigen Prise 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.