



Albondigas mit Tomaten-Bohnen-Ragout

und gegrillter Zucchini mit Zitrone



30-40min



2 Personen

Alle lieben Hackbällchen. Auch die Spanier, von denen wir uns dieses köstliche Rezept abgeguckt haben: Die saftigen Albondigas 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

- 1 Dose Cannellinibohnen
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Die restlichen passierten Tomaten z. B. für eine Nudelsauce verwenden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 39.7g, Eiweiß 43.8g



1. Gemüse vorbereiten



2. Sauce ansetzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Die **Tomaten** grob würfeln, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und möglichst fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Tomaten**, die **1/2 der passierten Tomaten**, 100ml Wasser, die **1/2 des Brühgewürzes** und die **1/2 des Paprikapulvers** unterrühren und die **Sauce** ca. 5Min. köcheln lassen.



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.

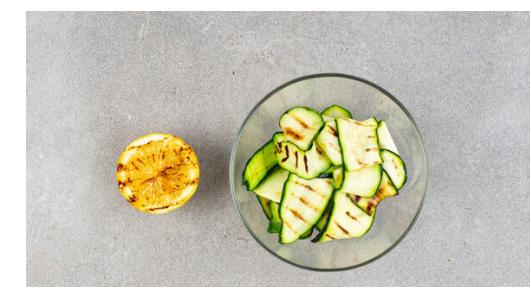


5. Zucchini grillen

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



3. Hackbällchen formen



6. Zucchini verfeinern

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