



Saftige Schweinehackbällchen auf Reis

mit fruchtiger Tomaten-Auberginen-Sauce



ca. 45min



4 Portionen

Die Sehnsucht nach etwas Urlaubsfeeling ist groß, für einen Trip nach Griechenland ist aber keine Zeit? Nicht schlimm, wir haben uns da nämlich etwas überlegt: Saftige Schweinehackbällchen werden in einer raffiniert gewürzten Sauce aus fruchtigen Tomaten und Aubergine gegart und dürfen es sich dann auf einer schönen Portion Reis gemütlich machen. Zum Schluss noch ein Klecks Béchamel, fertig! So einfach geht Urlaub zuhause.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Schweinehackfleisch
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Auberginen
- 4 Tomaten
- 400g passierte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 300ml Milch ³
- 2EL Butter ³
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb
- Schneebesen

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

Kochtipp

Die Hackbällchen ggf. portionsweise braten, um die Pfanne nicht zu überfüllen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 40.3g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Hackbällchen braten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit 1 Ei, der **½ des Knoblauchs**, der **½ der Gewürzmischung**, **½TL Salz** und 1 Prise Pfeffer verkneten und **16 Bällchen** formen. (Siehe auch Schritt 6.) Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 5Min. rundum goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.



3. Auberginen braten

Die **Auberginen** in ca. 2cm groÙe Würfel schneiden. Die **Auberginen** mit dem **restlichen Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, **½TL Salz** und 200ml Wasser in die Pfanne geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze 6-8Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft und die **Auberginen** goldbraun und weich sind.



4. Sauce kochen

Die **Tomaten** in ca. 2cm groÙe Würfel schneiden. Die **Hackbällchen**, die **Tomaten** und die **passierten Tomaten** zur **Aubergine** in die Pfanne geben und einmal aufkochen, dann bei niedriger Hitze 5-10Min. köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** gar und die **Tomaten** weich sind.



5. Béchamel kochen

In einem kleinen Topf 2EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen, 2EL Mehl einrühren und 2-3Min. garen. 300ml Milch zugeben und bei niedriger Hitze 3-5Min. unter Röhren köcheln lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit **½TL Salz** und 1 Prise Pfeffer würzen. Die **Hackbällchen** mit der **Gemüsesauce** auf dem **Reis** anrichten und mit der **Béchamelsauce** garniert servieren.



6. Ach du grüne Neune!

Sollte sich noch frische Petersilie in deinem Kühlschrank, auf der Fensterbank oder im Beet tummeln, kannst du sie einfach fein schneiden und für eine herb-würzige Note 1-2TL in die Hackfleischmasse geben, oder als Garnitur verwenden.