



Saftiges Hackbällchensandwich

mit Käse und Tomatensauce



30-40min



2 Personen

Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten wurde das „Meatball Sub“ von italienischen Einwanderern einst erfunden und weiß uns heute auch hierzulande zu begeistern. Gefüllt wird das knusprige Brötchen mit saftigen Hackfleischbällchen in einer fruchtigen Tomatensauce mit geschmolzenem Käse. Zu Recht ein Klassiker!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 200g passierte Tomaten
- 1 Packung geriebener Mozzarella⁷
- 2 Baguettebrötchen¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf

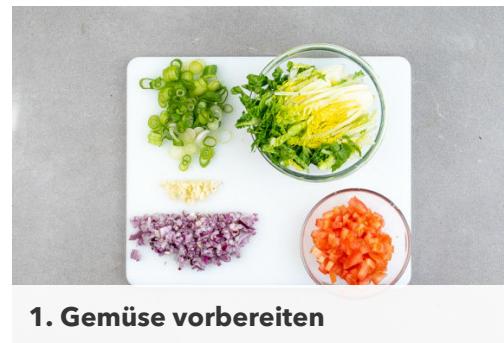
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 934kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 52.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln** und dem **Senf** verkneten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal gut durchkneten. Mit einem Esslöffel Portionen abstechen und mit den Händen insgesamt ca. **10 gleich große Fleischbällchen** formen.



3. Tomatensauce kochen

Die **restlichen Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen, dann mit den **passierten Tomaten** ablöschen und 1EL Ketchup untermischen. Die **Sauce** 5Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Hackbällchen überbacken

Die **Hackbällchen** in eine Auflaufform geben, mit der **Tomatensauce** übergießen und mit dem **Käse** bestreuen. Die **Tomatenwürfel** um die **Fleischbällen** verteilen, dann im Ofen 12-15Min. backen, bis die **Hackbällchen** gar sind.



5. Brötchen aufbacken

Die **Baguettebrötchen** auf einem Backrost ca. 4Min. knusprig und goldbraun aufbacken. Etwas auskühlen lassen und aufschneiden.



6. Dressing anrühren

Je 1-2EL Olivenöl, Essig und Wasser verrühren und das **Dressing** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die **1/2 der Lauchzwiebeln** untermischen. Die **Brötchen** mit etwas **Salat**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Hackbällchen samt Sauce** füllen. Den **übrigen Salat** mit dem **Dressing** mischen und zu den **Hackbällchensandwiches** servieren.