



## Saftiges Hackbällchensandwich

mit Käse und Tomatensauce



30-40min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Packung Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 400g passierte Tomaten
- 1 Packung geriebener Mozzarella<sup>7</sup>
- 4 Baguettebrötchen<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf

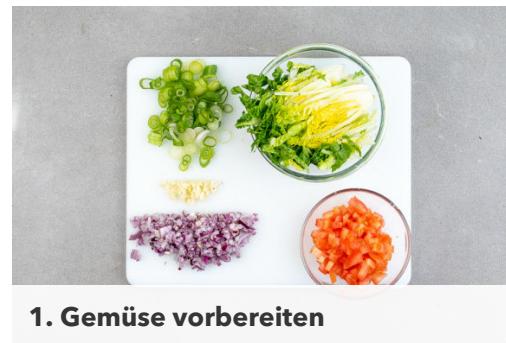
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

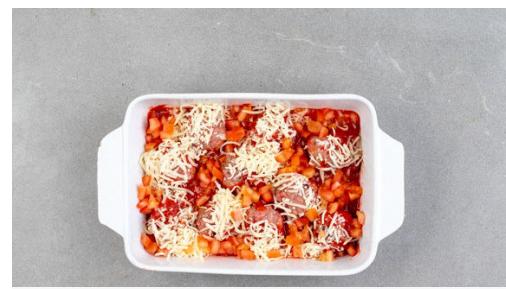
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 806kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 72.9g, Eiweiß 44.9g



### 1. Gemüse vorbereiten

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



### 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.



### 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. **20 gleich große Fleischbällchen** formen.



### 5. Brötchen aufbacken

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



### 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 2EL Ketchup untermischen. Die **Sauce** 5Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 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.