



Hackbällchen vom Rind mit Petersilie

auf Zucchini-Safran-Risotto mit Käse



30-40min



2 Personen

Ossobuco, das ist das klassische Schmorgericht, von dem wir uns heute haben inspirieren lassen. Doch statt Kalbsbeinscheiben köcheln familienfreundliche Rinderhackbällchen in einer tomatigen Sauce aus traditionellen Zutaten: Knoblauch, Sellerie, Karotte, Petersilie und Zitronenschale bringen das Aroma Italiens direkt auf deinen Teller! Dazu gibt es ein feines Zucchini-Safran-Risotto mit würzigem Käse. Mmh, riechst du es schon?

- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen Safran
- 200g Risottoreis
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 10g Petersilie
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 32.9g,
Kohlenhydrate 114.3g, Eiweiß 40.4g



1. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Brühgewürz** und den **Safran** in 800ml heißes Wasser einrühren.



2. Risotto kochen

Den **Reis** und **1/4 des Knoblauchs** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen. Die **Zucchini** und ca. **1/3 der Brühe** zugeben. Stetig rühren und wenn der **Reis** die **Brühe** aufgesaugt hat, eine weitere Kelle **Brühe** hinzufügen. Den Vorgang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Petersilie**, den **Semmelbröseln** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann zu **8-10 walnussgroßen Hackbällchen** formen.



5. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen**, die **1/2 des Knoblauchs**, die **Karotten** und den **Sellerie** in einer großen Pfanne mit 1EL Öl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis die **Hackbällchen** rundum gebräunt sind. Die **1/2 des Tomatenmarks** und 200ml Wasser dazugeben und die **Sauce** abgedeckt 5Min. köcheln lassen. Dann weitere 5Min. ohne Deckel leicht eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Gremolata zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und mit der **Petersilie** und dem **restlichen Knoblauch** mischen. **1 Zitronenhälfte** auspressen. Den **Käse** fein reiben und mit **1 EL Zitronensaft** in das **Risotto** rühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** würzen. Die **Hackbällchen** auf dem **Risotto** anrichten, mit der **Gremolata** garnieren und servieren.