MARLEY SPOON



Deftige Hackbällchen in Tomatensugo

serviert mit Kartoffeln und Feta

30-40min 3 Portionen

Ein Gericht, das allen Tischgästen ein Lächeln auf die Lippen zaubert: Saftige Hackbällchen in fruchtig-würzigem Tomaten-Karotten-Sugo sind ein absoluter Crowd-Pleaser! Mit cremigem Fetakäse und Salzkartoffeln hast du fix ein feines Mahl serviert, das dich und deine Lieben begeistern wird. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel [1]
- 1 Lauchzwiebel
- 375g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100g Feta [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

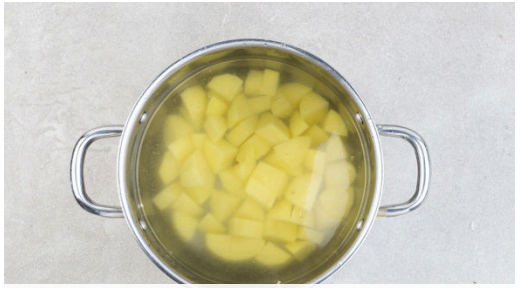
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 664kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 43.6g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2–3cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ der Semmelbrösel** in ca. 50ml Wasser einweichen.



3. Hackfleisch würzen

Die **Lauchzwiebel** fein hacken. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Lauchzwiebeln**, den **eingeweichten Semmelbröseln** und **½–1TL geräuchertem Paprikapulver** gut verkneten und die **Hackfleischmasse** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Hackbällchen anbraten

Aus der **Hackfleischmasse** mit den Händen ca. **2cm große Hackbällchen** formen und diese in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. rundum anbraten.



5. Sugo zubereiten

Die **Karotten**, den **Knoblauch** und die **restlichen Lauchzwiebeln** zu den **Hackbällchen** in die Pfanne geben, dann die **gehackten Tomaten** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles weitere 6–8Min. sanft zu einem dicklichen **Tomatensugo** einköcheln lassen.



6. Feta zerkrümeln

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Die **Hackbällchen** und den **Tomatensugo** mit den **Kartoffeln** anrichten, mit dem **Feta** garnieren und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**