

Rezeptidee

Hackbällchen mit Tomatensauce



Zutaten Für 4 Portionen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL Alnatura Gewürzmischung italienische Kräuter
- 1 TL Alnatura Meersalz
- 1 EL Alnatura Olivenöl
- 400 g Alnatura Tomatenstücke Natur
- 40 g Alnatura Origin getrocknete Tomaten (in Öl)
- 250 g Alnatura Rote Linsen wie Reis

Tipp:

Statt Olivenöl kann auch das Öl der eingelegten Tomaten zum Anbraten genutzt werden.

Die Zutaten dieses Rezeptes sind von Natur aus glutenfrei.

Zubereitung: 10 Min. + 15 Min. Kochzeit

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Die getrockneten Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Das Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebeln, dem Knoblauch, ½ TL italienischen Kräutern und ½ TL Salz in einer Schüssel gründlich mischen und zu walnussgroßen Bällchen formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze 5 Min. ringsherum anbraten. In der letzten Min. die restlichen Zwiebelstücke mitbraten. Die Tomatenstücke und getrockneten Tomaten zugeben, die Sauce mit ½ TL italienischen Kräutern würzen und 10 Min. bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.

Inzwischen den Linsenreis nach Packungsangabe zubereiten und in ein Sieb abgießen. Die Tomatensauce mit Salz abschmecken. Die Linsen wie Reis auf Teller verteilen und die Hackbällchen mit Tomatensauce darauf anrichten.