

Mediterrane

HACKBÄLLCHEN

in Paprikasoße

mit Kräuterreis



4 Personen



Vorbereitung
20 Min.



Garzeit
30 Min.



Einfach

ZUTATEN

- 600 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 3–4 EL Paniermehl
- 2 Paprika
- 400 ml passierte Tomaten
- Reis
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

- 1 Das Hackfleisch zusammen mit dem Ei und etwa 3–4 EL Paniermehl in eine große Schüssel geben.
- 2 Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen und alles gut miteinander verkneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
- 3 Aus der Hackfleischmasse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 18–20 kleine, leicht ungleichmäßige Hackbällchen formen.
- 4 Die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- 5 Den Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Kurz vor Ende der Garzeit die fein gehackte Petersilie unterheben und den Kräuterreis warm halten.
- 6 Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- 7 Die Hackbällchen rundherum bei mittlerer bis hoher Hitze 6–8 Minuten goldbraun anbraten. Sie müssen noch nicht vollständig durchgegart sein.
- 8 Die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.
- 9 Falls nötig, etwas weiteres Öl in die Pfanne geben.
- 10 Die Paprikawürfel darin 4–5 Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen, aber noch etwas Biss haben.
- 11 Die passierten Tomaten dazugießen und alles gut verrühren.
- 12 Die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver abschmecken und 2–3 Minuten leicht köcheln lassen.
- 13 Die angebratenen Hackbällchen zurück in die Pfanne legen.
- 14 Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Hackbällchen bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten in der Paprikasoße gar ziehen lassen. Gelegentlich vorsichtig wenden.
- 15 Den Kräuterreis auf Tellern anrichten.
- 16 Die mediterranen Hackbällchen zusammen mit der Paprikasoße darüber oder daneben servieren. Nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie garnieren und sofort genießen.

Tipp

Nach Belieben noch etwas Feta über die Hackbällchen bröseln – das passt wunderbar zu den mediterranen Aromen.

ALEXANDRAS
Food Lounge 

