Rezept

Hackbällchen mit buntem Salat

Ein Rezept von Hackbällchen mit buntem Salat, am 12.10.2024

Zutaten

2 Scheiben	Toastbrot
¼ Bund	Bohnenkraut
500 g	gemischtes Hackfleisch oder Rinderhack
	Salz
300 g	Tomaten
1 Handvoll	Rucola
½ TL	Honig
2	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Bio-Zitronenschale (ca. 2 cm)
1	Ei (M)
	schwarzer Pfeffer
½	Salatgurke
1 EL	Zitronensaft
5 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Für die Hackbällchen das Brot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken und weich werden lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Bohnenkraut waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Diese mit den Frühlingszwiebeln und der Zitronenschale sehr fein hacken.

2. Das Brot ausdrücken und fein zerpflücken. Mit Hackfleisch, Bohnenkrautmischung, Ei, Salz und Pfeffer kräftig verkneten. Aus der Fleischmasse walnussgroße Bällchen formen.

3. Für den Salat die Tomaten und die Gurkenhälfte waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze der Tomaten herausschneiden. Den Rucola verlesen, sorgfältig waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Dann nach und nach 2 EL Olivenöl unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist.

4. Für die Hackbällchen in einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Bällchen darin bei mittlerer Hitze 5-8 Min. braten, bis sie gar und rundum gebräunt sind. Die Pfanne dabei mehrmals rütteln. Tomaten, Gurke und Rucola mit dem Dressing mischen. Den Salat abschmecken und zu den Bällchen servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.