

Rezept

Fleischbällchen mit Ratatouille

Ein Rezept von Fleischbällchen mit Ratatouille, am 25.04.2024

Zutaten

Zutaten:

200 g Rinderhackfleisch	1 Ei (S)
1 TL mittelscharfer Senf	Salz
1 TL getrocknete Petersilie	1 Zucchini
1 Paprika (rot oder gelb)	6 Stängel Petersilie
2 TL Olivenöl	Pfeffer
½ Dose stückige Tomaten (200 g)	½ TL Kräutersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 23 g F, 28 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Für die Fleischbällchen das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Ei, Senf, ½ TL Salz oder Fleischgewürzmischung und der getrockneten Petersilie zu einem glatten Teig verkneten. Daraus 8 große oder 16 kleine Bällchen formen. Die Hände anschließend gründlich waschen.
2. Zucchini und Paprika waschen. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und mit dem Zucchini in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden.
3. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, dann herausheben und beiseitestellen. In der noch heißen Pfanne das restliche Öl erhitzen, Gemüse hinzufügen, salzen, pfeffern und 5 Min. unter ständigem Rühren braten. Tomaten untermischen und alles 5 Min. bei geringer Hitze zugedeckt schmoren lassen.
4. Zum Schluss die Fleischbällchen auf das Gemüse setzen und in weiteren 5-10 Min. (je nach Größe der Bällchen) fertig garen. Mit Kräutersalz abschmecken. Das Ratatouille mit den Fleischbällchen auf 2 Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen FODMAP-arme Pasta, Reis, Quinoa oder Ofenkartoffeln.