

Rezept

# Hackbällchen in Paprikasauce

Ein Rezept von Hackbällchen in Paprikasauce, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> große Zwiebel	Eiersatz für 1 Ei
<b>250 g</b> gemischtes Hackfleisch	<b>2-3 EL</b> blütenzarte Haferflocken
<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf	Pfeffer
Jodsalz	<b>1 gestrichener TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>2</b> rote Paprikaschoten	<b>1 EL</b> Rapsöl
<b>800 g</b> passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)	<b>2 TL</b> getrocknete italienische Kräuter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Eiersatz nach Herstelleranweisung zubereiten. Die Hälfte der Zwiebelwürfel mit Hackfleisch, Haferflocken, Senf und Eiersatz verkneten. Den Fleischteig mit Pfeffer, Jodsalz und Paprika würzen und mit angefeuchteten Händen zu 16 kleinen Bällchen formen.
2. Die Paprikaschoten putzen, waschen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, dann aus dem Topf nehmen. Dafür die Hackbällchen in den Topf geben und rundherum anbraten. Paprikawürfel dazugeben und kurz bei mittlerer Hitze mitbraten.
3. Die passierten Tomaten, die Kräuter und die angebratenen Zwiebelwürfel zufügen. Die Sauce zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, dann mit Pfeffer und Jodsalz würzen. Die Sauce mit 400 g bissfest gegarten Spaghetti servieren.