

Rezept

Hackbällchen in Tomaten-Orangensauce

Ein Rezept von Hackbällchen in Tomaten-Orangensauce, am 09.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
750 g Rinderhackfleisch	1 Bund Petersilie
1 TL Salz	1 TL scharfes Paprikapulver
3 EL Olivenöl	1 Bio-Orange
1 große Dose stückige Tomaten (850 ml)	2 EL Mandelstifte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen (24 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit dem Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und $\frac{1}{3}$ der Blätter fein schneiden. Mit Salz und Paprikapulver zum Fleisch geben und alles gut verkneten. Aus der Hackfleischmasse 24 knapp 4 cm große Kugeln formen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin (eventuell in zwei Portionen) rundherum in ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten.
3. Inzwischen die Orange heiß abwaschen, die Schale mit einem Sparschäler in dünnen Streifen abschälen und diese in feine Streifen schneiden. Anschließend die Orange halbieren und den Saft auspressen (ergibt ca. 100 ml).
4. Die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und warm halten. Bratensatz mit dem Orangensaft ablöschen, Tomaten dazugeben und alles ca. 10 Min. einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Hackbällchen zum Servieren in die Tomatensauce legen. Die Mandelstifte, die Orangenschalenstreifen und die übrige Petersilie zusammen grob durchhacken und die Gremolata darüberstreuen.