Rezept

Hackbällchen auf Reis

Ein Rezept von Hackbällchen auf Reis, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Langkornreis
1	kleine Dose geschälte Tomaten (400 g Abtropfgewicht)
1 Bund	Petersilie
1 EL	Kapern
600 g	Hackfleisch
	Pfeffer
	Salz
100 g	Hartkäse, frisch gerieben
2 Scheiben	Toastbrot
1	rote Zwiebel
2	Sardellenfilets in Öl (nach Belieben)
1	Ei

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal

Zubereitung

1. Reis mit der doppelten Menge Wasser und Salz zum Kochen bringen, zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. ausquellen lassen.

2. Tomaten in der Dose kleiner schneiden. Mit Saft und dem Käse unter den Reis mischen, in die Backform füllen. Ofen auf 200° vorheizen.

3. Toastbrot entrinden und fein zerkrümeln. Petersilie waschen, Zwiebel schälen, beides fein hacken. Kapern und eventuell Sardellen ebenfalls fein schneiden. Diese Zutaten mit Hackfleisch und Ei mischen, salzen, pfeffern und verkneten. Zu Bällchen formen, diese auf den Reis legen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 25 Min. backen.