Rezept

Hackbällchen in Paprikasauce

Ein Rezept von Hackbällchen in Paprikasauce, am 22.05.2025

Zutaten

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