

Rezept

Hackbällchen in Tomaten-Oliven-Sauce

Ein Rezept von Hackbällchen in Tomaten-Oliven-Sauce, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Scheibe Baguettebrot (30 g) | 200 g Rinderhackfleisch, fein durchgedreht |
| 1 EL gehackte Petersilie | 2 kleine Zwiebeln |
| 1 Ei (Größe S) | Salz |
| schwarzer Pfeffer | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Olivenöl | 1 kleine Dose gehackte Tomaten (400 g) |
| 3 EL trockener Rotwein | 1/2 TL getrockneter Thymian |
| 5 entsteinte schwarze Oliven | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Für die Hackbällchen das Brot entrinden, in Würfel schneiden und mit den Fingern fein zerkrümeln. Das Brot mit dem Hackfleisch und der Petersilie in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen und auf der feinen Gemüsereibe dazureiben.
2. Das Ei in einem Schüsselchen mit einer Gabel verquirlen und zum Fleisch geben. Salz und Pfeffer zufügen und alles zu einem Teig verkneten. Aus je 1 gehäuften TL Hackfleischmasse Bällchen formen.
3. Die zweite Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne gut erhitzen und die Fleischbällchen darin rundum leicht braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Für die Sauce die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Bratfett in der Pfanne glasig dünsten. Die Tomaten mit Saft und Wein unterrühren, kräftig aufkochen und zugedeckt 3 Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Die Oliven klein schneiden und untermischen.
5. Die Hackbällchen vorsichtig unter die Sauce heben. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 15 Min. fertig garen, dabei gelegentlich wenden.