Rezept

Hackbällchen vom Blech mit Blitzsalat

Ein Rezept von Hackbällchen vom Blech mit Blitzsalat, am 12.10.2024

Zutaten

2	Zwiebeln
200 g	Sellerie
2	Eier
250 g	Magerquark
	Salz
70 g	Instant-Haferflocken
2 EL	Öl
2 EL	Essig
2	Knoblauchzehen
1 Dose	Kidneybohnen (Abtropfgewicht 240 g)
300 g	Rinderhackfleisch
30 g	Tomatenmark
	Pfeffer
1 Kopf	Blattsalat
1 EL	Senf
3 EL	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 23 g F, 33 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier auslegen.

2. Die Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie schälen und im Blitzhacker fein hacken. Die Bohnen abgießen und ebenfalls hacken. Alles mit den Eiern, dem Hackfleisch, dem Quark und dem Tomatenmark verkneten, salzen und pfeffern. So viele Haferflocken dazugeben, dass eine formbare Masse entsteht.

3. Tischtennisballgroße Bällchen aus dem Teig formen und auf den Backblechen verteilen. Die Fleischbällchen im heißen Ofen (Mitte) ca. 15-20 Min. garen.

4. Inzwischen den Salat waschen und trocken schleudern. Öl, Senf, Essig und Sahne in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat unter das Dressing heben.