

Rezept

Hackfleischbällchen in Tomatensauce

Ein Rezept von Hackfleischbällchen in Tomatensauce, am 10.06.2026

Zutaten

1 Brötchen vom Vortag	400 g Schweinehackfleisch
1 Ei (Größe L)	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	3 Zweige Bergminze (ersatzweise Zitronenthymian)
Salz	Pfeffer
ca. 2 EL Semmelbrösel	750 g reife Tomaten
2 EL Olivenöl	1 TL getrockneter Thymian
1 TL Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Brötchenrinde abreiben, inneren weichen Teil kurz in kaltem Wasser einweichen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Brötchen fest ausdrücken, mit Hackfleisch und Ei vermischen. 1 Zwiebel schälen und dazureiben. Knoblauch schälen, 2 Zehen zum Hackfleisch pressen. Minze waschen, Blättchen fein hacken und dazugeben, Hackmischung mit Salz und Pfeffer würzen. Kräftig kneten, dabei die abgeriebene Brötchenrinde und so viel Semmelbrösel dazugeben, bis der Teig formbar ist. Teig zugedeckt 30 Min. kühl stellen.
2. Tomaten ohne Stielansätze kurz überbrühen, häuten, quer halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Restliche Zwiebel sehr fein hacken. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin in ca. 10 Min. goldgelb dünsten, restlichen Knoblauch dazupressen. Tomaten dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und 5 Min. sanft kochen lassen.
3. Hackfleischteig zu walnussgroßen Bällchen formen und in die Sauce legen. Die Sauce mit Zimt würzen. Hackfleischbällchen zugedeckt in der Sauce ca. 20 Min. schmoren. Abschmecken und warm servieren.