

Rezept

Paprika-Hackbällchen-Pfanne

Ein Rezept von Paprika-Hackbällchen-Pfanne, am 28.06.2026

Zutaten

1 Scheibe Toastbrot	1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie	½ Bio-Zitrone
250 g gemischtes Hackfleisch (ersatzweise Rinderhackfleisch)	1 Ei
Pfeffer	Salz
2 rote Zwiebeln	400 g Paprika (am besten bunt gemischt)
50 g Schafskäse (Feta)	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 43 g F, 36 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Das Toastbrot mit Wasser bedecken und weich werden lassen. Den Knoblauch schälen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, ein paar Blätter zum Bestreuen beiseitelegen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, ein ca. 5 cm langes Stück Schale dünn abschneiden. Den Knoblauch, die Petersilie und die Zitronenschale fein hacken.
2. Das Toastbrot gut ausdrücken und zerpfücken, mit dem Hackfleisch, der Petersilienmischung und dem Ei in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich verkneten, bis der Fleischteig zusammenhält. Aus der Hackfleischmasse etwa tischtennisballgroße Bällchen formen.
3. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in gut 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und ebenfalls in Streifen schneiden.
4. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen hineingeben und bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundherum braun braten. Die Pfanne dabei immer wieder kräftig hin und her rütteln und die Bällchen auf diese Weise wenden. Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.
5. Die Paprika und die Zwiebeln in die Pfanne geben, salzen und bei mittlerer bis großer Hitze unter häufigem Rühren in ca. 5 Min. bissfest garen. Das Gemüse abschmecken, die Hackbällchen darauflegen und zugedeckt richtig heiß werden lassen. Den Schafskäse zerkrümeln und vor dem Servieren mit den beiseitegelegten Petersilienblättern auf die Paprika-Hackbällchen-Pfanne streuen. Dazu schmeckt Fladenbrot.