

## Rezept

# Scharfe Hackbällchen in Tomatensauce

Ein Rezept von Scharfe Hackbällchen in Tomatensauce, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> Tomaten (aus der Dose)	<b>100 ml</b> trockener Rotwein
<b>1 Prise</b> Zimtpulver	<b>50 g</b> Pinienkerne
<b>2</b> Zwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>5 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> Fenchelsamen
<b>50 g</b> getrocknete Tomaten	<b>500 g</b> Rinderhackfleisch
<b>4 EL</b> Paniermehl	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
<b>1 TL</b> Rosmarin	<b>1</b> Ei
Salz	Pfeffer
Pul Biber	Zucker

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 20 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

## Zubereitung

1. Dosentomaten samt ihrem Saft in einen Topf geben, zerdrücken, mit Rotwein und Zimt aufkochen und 20 Min. sanft kochen lassen. Inzwischen die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne unter Wenden anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Sofort aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt voneinander fein hacken. Zwiebeln mit 2 EL Olivenöl in der Pfanne glasig dünsten. Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Min. dünsten.
3. Fenchelsamen zerkleinern, getrocknete Tomaten fein würfeln. Beides mit Hackfleisch, Paniermehl, Pinienkernen, Kräutern, der Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung und dem Ei mischen. Den Fleischteig salzen, pfeffern, zu einer homogenen Masse verkneten und daraus mit nassen Händen ca. 20 Bällchen rollen.
4. Die Hackbällchen in einer zweiten Pfanne im restlichen Öl unter gelegentlichem Wenden von allen Seiten kräftig anbraten.
5. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Pul Biber und einer Prise Zucker pikant abschmecken. Mit der restlichen Zwiebel-Knoblauch-Mischung zu den Bällchen in die Pfanne geben und das Gericht offen 15 Min. bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Die Hackbällchen einzeln mit der Tomatensauce anrichten und jeweils mit einem Zahnstocher oder einer Holzgabel versehen.