

Hackbällchen

mit Tomatenreis
und Olivensalat



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 ERNTEKRONE Knoblauchzehen
- 2 BIO SONNE Tomaten
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- 300 g HOUSE OF RICE Reis
- 100 g VILLA GUSTO gehackte Tomaten
- 250 ml BIO SONNE Gemüsebrühe
- 2 EL BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 1 TL COOK! Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL COOK! Thymian, ½ TL COOK! Oregano, 1 Prise COOK! Pfeffer, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker
-
- 2 GUTSGLÜCK Eier (M),
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel,
- ½ Bund BIO SONNE Petersilie,
- 600 g GUT BARTENHOF gemischtes Hackfleisch, 50 g KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel, 50 g FINCA DE SOL schwarze Oliven, 1 TL Salz, ½ TL COOK! Kümmel, ½ TL COOK! Pfeffer
- FRISAN ÖL zum Braten
-
- ¼ Bund BIO SONNE Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die Hackbällchen vorbereiten – hierfür die Zwiebel schälen, fein würfeln und die Petersilie sowie Oliven fein hacken.
2. Alle drei Komponenten mit Hackfleisch, Eiern, Salz, Pfeffer, Kümmel und Semmelbröseln gründlich vermengen.
3. Anschließend die Hackmasse zu Kugeln portionieren und danach bis zum Braten kalt stellen.
4. Außerdem die verbliebene Zwiebel samt Knoblauch ebenfalls fein hacken.
5. Nun die Zwiebeln und den Knoblauch entweder für 5 Minuten im Reiskocher garen oder in einem Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen.
6. Danach den Reis, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Dosentomaten und die übrigen Gewürze hinzugeben und alles

für weitere 20–25 Minuten bei niedriger Temperatur abgedeckt oder im Reiskocher köcheln lassen.

7. Zum Schluss noch die frischen Tomaten klein würfeln und unter den Tomatenreis mischen – alles zusammen mit Hackbällchen und frischen Kräutern servieren.

