

Hackbällchen in Tomatensauce

Zutaten | 4 Portionen

Für die Hackbällchen:

500 g	Rinderhackfleisch
1	Zwiebeln, fein gewürfelt
1	Ei
50 g	Paniermehl
2 TL	Senf
	Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

1	Zwiebel, fein gewürfelt
3 EL	Rapsöl
2 TL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
400 g	gehackte Tomaten
1 EL	frische Petersilie, gehackt
3 EL	Sahne
100 g	Gouda, gerieben

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Für die Hackbällchen das Hackfleisch mit einer klein gewürfelten Zwiebel, Ei, Paniermehl, Senf, Salz und Pfeffer mischen und kleine Bällchen mit der Hand formen.
- Für die Tomatensauce klein gewürfelte Zwiebel in dem Öl einer Pfanne andünsten, eine Prise Zucker hinzufügen, Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Alles mit den gehackten Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Eventuell etwas Wasser und die Petersilie dazugeben.
- Hackbällchen in eine feuerfeste Auflaufform legen und die Tomatensauce sowie den geriebenen Käse darüber verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
152 kcal	9,5 g	6,2 g	10,5 g	91,2 mg

--	--	--	--	--