

## Hackbällchen mit Bohnen

### Zutaten (für 2 Personen)

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 200 g Rindertatar
- 20 g blütenzarte Haferflocken
- 2 EL Senf
- 1 Ei
- Meersalz
- 1 EL Erdnussöl
- 1 Glas (490 g Abtropfgewicht) Weiße Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 250 ml Wasser
- Pfeffer
- nach Belieben Kräuter wie Oregano

Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfelchen in einer Schüssel mit dem Tatar, Haferflocken, Senf, Ei und Salz gut vermengen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin unter Wenden knusprig braun braten.

Währenddessen weiße Bohnen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken, Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und klein würfeln. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Restliche Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anschwitzen, Tomatenstücke, Tomatenmark, Honig und Wasser zugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Die abgetropften Bohnen zugeben und die Tomatensoße kurz aufkochen. Zusammen mit den Hackbällchen anrichten.

### Nährwerte (pro Portion):

627 kcal, 20 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 12 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Akne  
Metabolisches Syndrom  
Untergewicht

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 28.01.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)