

Gemüse-Hackbällchen mit Reis und Tomatensoße

Zutaten für die Hackbällchen (für 2 Personen):

- 20 g Paprika
- 15 g Zwiebeln
- 20 g Mais
- 50 g Magerquark
- 150 g Rinderhack
- 5 g Haferflocken
- 10 g Sonnenblumenkerne
- Paprikapulver
- Oregano
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Paprika waschen und entkernen, Zwiebel schälen. Beides in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Handmixers zu einem Teig rühren. Daraus pro pro Portion 2-3 Kugeln formen und auf einem Blech im Ofen circa 20 Minuten backen.

Zutaten für Tomatensoße und Reis:

- 70 g Naturreis
- 210 ml Wasser
- 50 g Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 400 g (aus der Dose) Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Oregano

Reis mit Wasser und Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Temperatur auf niedrigste Stufe reduzieren und den Reis köcheln lassen, bis er das Wasser vollständig aufgenommen hat.

Für die Soße Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mit Öl in eine Pfanne geben und andünsten. Tomaten hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Eventuell pürieren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen.

Nährwerte pro Portion:

432 kcal, 18 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe, 3,3 BE

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Fettleber

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 16.01.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen