

Parmesan-Hackbällchen mit Tomatensoße

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 EL gehackte Petersilie
- 100 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 1/2 EL Brat-Öl, z. B. raffiniertes Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 400 g (aus der Dose) Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- evtl. Chilipulver
- 3 Blättchen Basilikum

Hackfleisch, Ei, Eigelb, Petersilie und geriebenen Parmesan in eine Schüssel geben und gut verkneten. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu Bällchen formen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bällchen darin kurz anbraten und wieder herausnehmen.

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden, im Bratfett andünsten. Die Tomatenstücke dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Oregano und eventuell Chilipulver würzen. 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen das Basilikum waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Hackbällchen und das Basilikum zur Soße geben und alles weitere 5-7 Minuten garen.

Nährwerte (pro Portion):

520 kcal, 48 g Eiweiß, 32 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Tipp:

Statt Petersilie kann man auch 1 EL frisch gehackten Koriander und 50 g Fetakäse in feinen Würfeln unter die Hackmasse geben.

Empfehlenswert bei:

Colitis ulcerosa

COPD

Divertikulose

Fettstoffwechselstörungen

Sodbrennen

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.09.2020

Koch/Köchin:

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