Parmesan-Hackbällchen mit Tomatensoße

Zutaten (für 2 Personen):

· 200 g Rinderhack
· 1 Ei
· 1 Eigelb
· 1 EL gehackte Petersilie
· 100 g Parmesan
· 1 Zehe Knoblauch
· Salz
· Pfeffer
· 1,5 EL Bratöl
· 1 kleine Zwiebel
· 400 g (aus der Dose) Tomaten
· 1 TL Tomatenmark
· 1 TL getrockneter Oregano
· nach Geschmack: Chilipulver
· Salz
· Pfeffer
· 3 Blätter 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, in etwas Bratfett andünsten. Die Tomatenstücke dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Oregano und 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.

Tipp:

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

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