

Hackbällchen mit Bohnen

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 200 g Rindertatar
- 20 g blütenzarte Haferflocken
- 2 EL Senf
- 1 Ei
- Meersalz
- 1 EL Erdnussöl
- 490 g (aus dem Glas) Weiße Bohnen
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 250 ml Wasser
- Pfeffer
- nach Belieben: Oregano
- alternativ: andere Kräuter

Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Schüssel mit Tatar, Haferflocken, Senf, Ei und Salz gut vermengen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. 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 dazugeben und die Tomatensoße kurz aufkochen. Zusammen mit den Hackbällchen anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

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