

Hack-Bällchen in Tomaten-Soße, Paprika-, Zwiebel-Ringe

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

400 g Hackfleisch vom Kalb	100 g Frühstücksspeck	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei	50 ml Milch
2 Scheiben Toast	2 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Pul-Biber	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

5 Tomaten	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Lauchzwiebel	1 EL Tomatenmark	1 kleiner Schuss Rotwein
2 thail. Lorbeerblätter	1 Lorbeerblatt	200 ml Kokosmilch
Salz	Pfeffer	

Für das Paprikagemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zwiebelringe:

2 große Zwiebeln	3 EL Mehl	2 TL scharfes Paprikapulver
Pflanzenöl	Salz	

Für den Reis:

100 g Basmatireis	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
-------------------	------------------------------

Für die Hackbällchen: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Frühstücksspeckscheiben in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch anbraten. Toastscheiben in Milch einweichen und auspressen, Petersilie abbrausen, trocken wedeln und hacken. Alle Zutaten vermengen und kleine Bällchen formen.

Für die Tomatensauce: Die Tomaten waschen, anritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in einem kleinen Topf anbraten. Tomatenmark hinzufügen und mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Die Haut der Tomaten mit einem Messer abziehen und zu den Zwiebeln geben. Die Kokosmilch und die Lorbeerblätter zugeben und salzen. Anschließend die Sauce pürieren. Die Hackbällchen vorsichtig hineingeben und durchgaren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Paprikagemüse: Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprika waschen, schälen, halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen. In eine feuerfeste Form geben, Salzen, pfeffern, den Rosmarinzweig dazugeben und alles großzügig mit Olivenöl beträufeln. Durchmischen und für ca. 20 Minuten im Ofen garen. Mit einem Servierring Kreise ausstechen. Den schwarzen Knoblauch abziehen, fein hacken und über die Paprika streuen

Für die Zwiebelringe: Mehl, Salz und Paprikapulver vermischen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in der Mehlmischung wenden. Im heißen Öl frittieren, bis die Zwiebelringe goldgelb sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Reis: Den Reis mit Salzwasser im Verhältnis 1:2 mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur 20 Minuten quellen lassen.

Hackbällchen in Tomatensauce mit Reis, Paprika- und Zwiebelringen auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Munz am 17. April 2018