

# Hackfleischbällchen mit Tomatensauce



## Zutaten für drei Personen:

250 g gemischtes Hackfleisch  
1/2 altbackenes Brötchen oder  
1 altbackenes Toastbrot  
1 Ei, Salz, Pfeffer  
1 Lauchzwiebel oder 1/2 Zwiebel  
neutrales Öl zum Braten

## Tomatensauce:

400 ml gehackte Tomaten (Dose)  
frische Kräuter oder  
Pizzagewürz bzw. Kräuter der  
Provence  
75 ml kräftige Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Olivenöl

1. Die stückigen Tomaten in einer Sauteuse aufkochen lassen, die Gemüsebrühe unterrühren, mit den Kräutern würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Eventuell eine geschälte Knoblauchzehe und 2 Lorbeerblätter mit köcheln. Am Schluss nochmals abschmecken. Knoblauch und Lorbeerblätter wieder entfernen. Einen Schuss Olivenöl zugeben und unterrühren.

2. Lauchzwiebel putzen, halbieren und in (halbe) Ringe schneiden. Oder 1/2 Zwiebel fein würfeln.

3. Toastbrot oder in Scheiben geschnittenes

Brötchen einweichen und dann gut ausdrücken.

4. Hackfleisch, ausgedrücktes Brot, das Ei und die Zwiebelwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und dann kleine Bällchen formen.

5. Die Hackbällchen ca. 5 Minuten in heißem Öl braten. Mit der Tomatensauce servieren.

## Hinweise:

Statt Toastbrot oder Brötchen kann man auch Knödelbrot nehmen. In die Hackbällchen kann man kleine Mozzarellastückchen einarbeiten, dann aber etwas länger braten.

Dazu gibt es Tagliatelle oder andere Nudeln.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Hackfleisch, italienisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 11.01.2023