

Hackbällchen in Tomatensauce

Nur für Kinder und die, die es geblieben sind.

🕒 Zubereitungszeit: etwa 45 Min. 🟡 mittel



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Hackfleisch mit 1 Ei und 1 Prise Salz, der Hälfte des Knoblauchs und der Zwiebel mit den Händen gut vermischen und zu Bällchen formen.
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne oder in einem Topf erhitzen und die Hackbällchen dann von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
- Tomaten waschen, trocken tupfen und Strunk entfernen.
- Restliches Öl zusammen mit Zwiebel und restlichem Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Tomaten, Datteln und Zitronenschale hinzufügen und etwa 30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend in einen Mixbecher geben und mit Basilikum fein pürieren. Zum Schluss mit Salz abschmecken.
- Wasser in einem großen Topf mit Salz zum Kochen bringen und die Pasta nach Packungsanleitung garen. Auf Teller verteilen, Tomatensauce darüber geben und die Hackbällchen darauf verteilen. Parmesan darüber reiben, evtl. frische Cherry-Tomaten dazugeben und mit Basilikum garniert genießen.
- **Tipp:** Die Tomatensauce kann man wunderbar ohne die Hackbällchen einkochen. Dazu einfach die Menge verdoppeln und nach dem Kochen in sterilisierte/abgekochte Schraub- oder Einmachgläser bis ca. 2 cm unter dem Glasrand einfüllen. Auf den Kopf gestellt, dunkel und kühl gelagert hält die Tomatensauce mehrere Wochen bzw. Monate. Ohne die Hackbällchen ist die Tomatensauce vegan, aber das versteht sich von selbst ;)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 3 EL Olivenöl
- 800 g Tomaten (z.B. Cherry-Tomaten)
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Medjool-Datteln, entkernt
- 0,5 Zitrone, abgeriebene Schale
- 2 Zweige Basilikum
- Meersalz
- 400 g Rigatoni
- 30 g Parmesan