Hackbällchen-Bohnen-Pfanne



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Buschbohnen	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	50 g
Cherrytomaten	250 g
Feta	200 g
Hackfleisch vom Schwein	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	100 g
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Zucker	
Baguette	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen und Enden entfernen. Im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. bissfest garen und in ein Sieb abgießen.

2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Tomaten waschen. Feta grob zerbröseln.

3. In einer Schüssel Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, Knoblauch und jeweils der Hälfte von Zwiebel und Petersilie vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Masse ca. 3 cm große Kugeln formen.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen ca. 3 Min. anbraten. Restliche Zwiebeln, Tomaten und Bohnen zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Feta untermengen und mit Petersilie bestreut servieren. Baguette dazu reichen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	805 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	42 g