



Hackbällchen-Bohnen-Pfanne

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
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

Schweinehackfleisch 600 g

Eier 1 St.

Paniermehl 100 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

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. 6 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