




Hackbällchen in Paprika-Sahne-Sauce

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Salz	
Cayennepfeffer	1 TL
Öl	2 EL
Basmatireis	300 g
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	200 ml
Speisestärke	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Rohrzucker	
Paprika, edelsüß	
Oregano, getrocknet	

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Hackfleisch mit Knoblauch und Zwiebel verkneten, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Aus der Masse etwa 4 cm große Bällchen formen.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hackbällchen rundherum ca. 10 Min. knusprig braten.
3. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.
4. Inzwischen Paprika putzen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Übrige Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Bällchen aus der Pfanne nehmen, Paprika und Zwiebel im Bratfett ca. 5 Min. braten.
5. In einer Schüssel Sahne, Brühe und Stärke verrühren. In die Pfanne gießen und unter Rühren ca. 3 Min. aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver und Oregano abschmecken. Hackbällchen darin erwärmen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für eine fettreduzierte Variante kannst du die Sahne in der Sauce auch durch Milch ersetzen. Beachte, dass du hierzu ggf. etwas mehr Stärke zum Abbinden der Sauce benötigst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 841 kcal

Kohlenhydrate 88 g

Eiweiß 38 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 38 g
