



Kräuterhackbällchen mit Paprikasugo und Balkansalat

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Hackfleisch vom Rind	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Tomatenmark	2 Esslöffel
Honig	1 Esslöffel
Zucker	
Strauchtomaten	8 St.
Salatgurken	1 St.
Olivenöl	3 Esslöffel
Balsamicoessig, dunkel	1 Esslöffel

Zubereitung

Ofen auf 250 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen. Paprika auf der obersten Schiene im Ofen ca. 8 Min. backen, bis sie anfangen schwarz zu werden.

Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Paprika aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Ofen auf 180 °C (Umluft) herunterschalten.

Jeweils die Hälfte der Zwiebel und der Petersilie in einer Schüssel mit Hackfleisch, Salz und Pfeffer mischen und zu ca. 3 cm kleinen Hackbällchen formen. Bällchen auf das Backblech legen und ca. 15 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Derweil Paprikahaut abziehen und die Paprika mit Tomatenmark, restlicher Zwiebel, Kräutern und Honig in einem Topf pürieren. Paprikasugo auf niedriger bis mittlerer Stufe erwärmen. Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tomaten und Gurken waschen. Tomaten entstrunken und in ca. 6–8 Spalten schneiden. Gurke in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Beides in einer Schüssel mit Olivenöl und Balsamicoessig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Hackbällchen aus dem Ofen nehmen, mit Paprikasugo und Salat auf Tellern anrichten und Kräuterhackbällchen mit Paprikasugo und Balkansalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	435 kcal		
Kohlenhydrate	23 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	34 g	Fette	23 g