



Tomatenreis mit Basilikum-Hackbällchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	300 ml
Reis, parboiled	300 g
Salz	
Zucker	1 TL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Basilikum, frisch	50 g
Hackfleisch vom Schwein	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	4 EL
Öl	2 EL
Cherrytomaten	250 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. In einem Topf gehackte Tomaten und Brühe zugedeckt aufkochen. Reis zufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und auf niedriger bis mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 10 Min. garen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel die Hälfte des Basilikums, Hackfleisch, Zwiebel, Ei und Paniermehl verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 3 cm kleine Bällchen formen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackbällchen im heißen Öl rundherum ca. 6–8 Min. knusprig braten.
4. Tomaten waschen, halbieren, zum Reis geben und ggf. nachwürzen. Tomatenreis und Hackbällchen auf Tellern anrichten und mit restlichem Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	740 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	30 g