Tomatenreis mit Hackbällchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Brokkoli	500 g
Cherrytomaten	150 g
Thymian, frisch	5 g
Hackfleisch, gemischt	500 g
Eier	1 St.
Paprika, edelsüß	1 TL
Paniermehl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Langkornreis	300 g
Zucker	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen, in etwa 2 cm große Röschen abtrennen und in den tiefen Dampfgaraufsatz geben. Cherrytomaten waschen und halbieren. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen.

2. In den Mixbehälter Hackfleisch, Ei, Thymian, Paprikapulver und Paniermehl geben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Sek./Stufe 4 vermengen. Aus dem Hackfleisch etwa 20 Bällchen rollen und auf dem flachen Dampfgaraufsatz verteilen.

3. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Anschließend 800 ml Gemüsebrühe, 1 TL Salz, gehackte Tomaten in den Mixbehälter geben. Reis in den Kocheinsatz geben und einhängen. Dampfgaraufsätze aufsetzen, verschließen und Linkslauf/15 Min./Dampfgarstufe garen.

4. Nach Ende der Garzeit Dampfgaraufsätze abnehmen. Cherrytomaten und Reis zur Tomatensauce geben und Linkslauf/20 Sek./Stufe 2 untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Tomatenreis mit Hackbällchen und Brokkoli auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	751 kcal
Kohlenhydrate	86 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g