

Tomatenreis mit Hackbällchen

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 10min

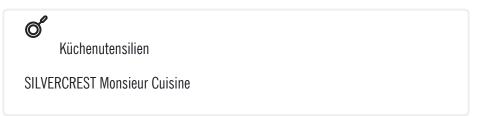




Zutaten

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 gemahl	en
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	800 m
Tomaten, gehackt	400 g
Langkornreis	300 g
Zucker	1 TL

Zubereitung



- 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