

# Orientalische Hackbällchen

---



## **Zutaten (4 Personen):**

500 g Rinderhackfleisch  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
100 ml Wasser  
Salz  
Pfeffer  
2 Stiele Thymian  
4 Stiele Petersilie  
1 Ei  
20 g Paniermehl  
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)

## **Zubereitung:**

Zuerst die Sauce zubereiten. Hierzu Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfeln darin ca. 3 Minuten andünsten.

Das Tomatenmark zugeben und mitdünsten. Danach die stückigen Tomaten sowie 100 ml Wasser zufügen und alles aufkochen. Die Sauce abschließend mit Salz, Pfeffer sowie 1/2 Teelöffel Cumin abschmecken und 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Jetzt die Hackbällchen herstellen. Dazu Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Hackfleisch, Ei, Paniermehl, restliches Cumin, die übrigen Zwiebeln sowie die Hälfte der Kräuter mit diesem verkneten. Die Hackfleischmasse mit Salz sowie Pfeffer würzen und zu kleinen Hackbällchen formen.

Restliches Olivenöl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum von jeder Seite etwa 4 Minuten anbraten. Dann die Tomatensauce zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Bällchen hierbei mehrmals wenden.

Ein Rezept von [www.SCHMAUSE-blog.de](http://www.SCHMAUSE-blog.de)

Zuletzt die Sauce nochmals abschmecken und Hackbällchen mit den übrigen Kräutern bestreut servieren.

**Tipp:**

Als Beilage passt der [orientalische Reis](#) sehr gut.

***Nährwertangaben: 415kcal p.P, 12g KH p.P.***

Ein Rezept von [www.SCHMAUSE-blog.de](http://www.SCHMAUSE-blog.de)