

Rinderhackbällchen mit Tomatensauce und Linsen

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebel
- 1 Dose stückige Tomaten 400 g
- 1 Glas Linsen 400 g
- 3 Karotten
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Creme Fraiche
- 2 TL Öl zum Braten
- 1 Ei
- 1 EL Worcestersauce
- 2 EL Paniermehl
- 2 TL Thymian
- 2 TL Majoran
- 2 TL Estragon
- 1 TL Honig
- Pfeffer, Salz, Chilipulver, Kreuzkümmel



Die Zwiebeln, die Karotten und den Knoblauch schälen, die Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein schneiden. Die Karotten in feine Würfel schneiden. Die Flüssigkeit von den Linsen abschütten.

Für die Hackbällchen das Rinderhack in eine Schüssel geben. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe dazu reiben. Mit 2 TL Salz, 2 TL Pfeffer, 1 TL Chili, 1 TL Thymian, 1 TL Majoran und etwas Kreuzkümmel würzen. Das Ei, die Worcestersauce und das Paniermehl zugeben und alles gut vermischen. Dann Tischtennisball große Bällchen aus der Masse formen. Die Hackbällchen in einer Auflaufform verteilen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft).

In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Karotten darin anschwitzen. Dann die Kräuter zugeben und mit etwas Salz würzen. Mit den Tomaten und den Linsen ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Honig zugeben und mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel abschmecken und die Creme Fraiche unterrühren. Die Sauce in die Auflaufform gießen und etwa 15-20 Minuten im Backofen garen.

Auf Tellern anrichten und schmecken lassen.

Guten Appetit

Ich habe in diesem Rezept gekochte Linsen verwendet, da diese noch im Vorratsschrank waren. Es geht sicher auch mit getrockneten (roten) Linsen. Meine Maßeinheit ist ein Ikea Kunststoffbecher. Ich schätze, dass da 125 g reinpassen. Die Linsen werden mit Zwiebel, Knoblauch und Karotten angeschwitzt. Da getrocknete Linsen die Flüssigkeit aus der Sauce saugen, wird diese mit etwa 150 ml Gemüsebrühe aufgefüllt.