



Ricotta-Hackbällchen

in Tomatensud mit Reis



30-40Min.



3-4 Personen

Durch den italienischen Ricotta-Frischkäse werden diese Fleischbällchen so richtig zart und lecker! Die zergehen dir richtig auf der Zunge. Und zusammen mit dem dicken Tomaten-Sugo und dem fluffigen Reis ist dein Abendessen ruck-zuck serviert. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- Frischer Basilikum
- 2 Packungen Basmatireis
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 810.0kcal, Fett 25.6g, Eiweiß 37.7g, Kohlenhydrate 104.2g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft oder 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Ricotta** in einem Sieb leicht abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden, den **Knoblauch** ebenso.



2. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen, längs in möglichst feine Scheiben und dann in kleine Würfel schneiden. Den **Basilikum** vom Stängel zupfen und fein hacken.



3. Sauce ansetzen

Die **Karotten**, **Zwiebel** und **Knoblauch** in 1-2EL Olivenöl in einer großen, ofenfesten Pfanne ca. 2-3Min. anschwitzen und dann mit den **gehackten Tomaten** ablöschen und ca. 5-6Min. leicht köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggfs. mit 100ml Wasser hinzufügen.



4. Reis kochen

Inzwischen in einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



5. Hackbällchen mischen

Den **Ricotta**, **Hackfleisch** und **Basilikum** miteinander vermengen und die **Semmelbrösel** untermischen, bis es eine formbare Masse gibt. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun ca. **12-14 golfballgroße Bällchen** formen.



6. Hackbällchen kochen

Die **Hackbällchen** in der **Tomatensauce** für ca. 10-12Min. im Backofen garen, bis sie durch sind. Den **Reis** mit den **Hackbällchen** und der **Tomatensauce** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**