

Hackbällchen mit Bohnen und Tomaten

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Mit Tiroler Kartoffelspieß, einfallsreiche Alltagsküche mit Pfiff

Zutaten

- 400 g gemischtes Hack
- 3 Scheiben Toastbrot ohne Rinde, eingeweicht, gut ausgedrückt
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 - 3 El gehackte Petersilie
- 1/2 Tl getrockneter Thymian
- 1 /2 rote Chilischote, gewürfelt
- 1 ganzes Ei
- 3 El Pflanzenöl
- 300 g flache, breite Stangenbohnen, geputzt, gefädelt, gewaschen
- 500 g Tomaten ohne Blüte
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 6 Stiele Bohnenkraut, zusammengebunden
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Tomaten kurz in kochendes Salzwasser geben und in kaltem Wasser abschrecken. Schälen, halbieren, entkernen und in 2 cm dicke Stücke schneiden.

Schritt2

Mehrere Stangenbohnen mit Spitzen und Enden übereinander legen schräg in 2 - 3 cm langen Stücken schneiden.

Schritt3

Das Gehackte mit den Zwiebeln, dem aus gedrücktem Toastbrot, Petersilie, Thymian und Chili, dem

Ei, Salz und Pfeffer zu einem glatten, gut gebundenem Fleischteig vermengen, nachschmecken.

Schritt4

Mit feuchten Händen ca. 16 Bällchen formen. In einem flachen Bratentopf mit Öl rundherum anbraten, zunächst heraus nehmen.

Schritt5

Die Zwiebelwürfel für ca. 2 min. in das Bratfett geben, glasig anschwitzen, Bohnen, Tomaten, und das Bohnenkraut zufügen.

Schritt6

1/8 l Gemüsebrühe aufgießen, salzen, pfeffern und die Fleischbällchen obenauf geben.

Schritt7

Deckel drauf, 15 min. bei kleiner Hitze miteinander schoren lassen, das Bohnenkraut wieder entfernen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Als kleiner optischer und geschmacklicher Pfiff dazu Tiroler Kartoffelspieße mit Speck und mit Rosmarin gebraten reichen.

Schritt10

Schmeckt aber auch mit Salzkartoffeln.

Rezeptart: Hackfleischgerichte **Tags:** alltagsküche mit pfiff **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/hackbaellchen-mit-bohnen-und-tomaten/>