

Hackbällchen mit Tomatensauce aus dem Backofen

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Hackbällchen

- 500 g Hackfleisch
- 1 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 2 EL Haferflocken
- 1 Ei



Für die Tomatensauce

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 500 g passierte Tomaten
- 100 g Möhren
- 100 g Zucchini
- ½ TL Oregano
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Tomatenmark

nach Belieben

- geriebener Käse (zum Überbacken)

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Hackbällchen formen

1. Gib Hackfleisch, Salz, kleingehackte Zwiebel, etwas kleingehackte Petersilie,

Haferflocken und das Ei in eine Schüssel. Presse den Knoblauch dazu und verknete alles miteinander.

2. Forme mit den Händen oder einem kleinen Eiskugelportionierer 25 Mini-Frikadellen (Gewicht ca. 30 Gramm). Lege sie in eine Auflaufform.

2. Tomatensauce zubereiten

3. Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehe. Schneide die Möhre, wasche die Zucchini. Schneide alles in kleine Würfel. Erhitze das Olivenöl in Pfanne. Brate die Zwiebel- und Möhrenwürfel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Gib die Zucchini und den Knoblauch dazu. Dünste sie 5 Minuten mit.
4. Rühre das Tomatenmark ein. Gieße die passierten Tomaten an. Koche die Gemüse-Tomatensauce 5 Minuten. Püriere sie anschließend fein und schmecke sie mit Oregano, Salz und Pfeffer ab.

3. Hackbällchen mit Tomatensauce im Ofen backen

5. Heize den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze auf.
6. Gib die Tomatensauce zu den Hackbällchen in die Auflaufform und bestreue alles nach Belieben mit Käse.
7. Backe das Gericht im Backofen für 20-25 Minuten. Je größer deine Bällchen sind, desto länger brauchen sie.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

