Hackbällchen in Paprika-Sahne-Sauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Schweinehackfleisch	600 g
Salz	
Cayennepfeffer	1 TL
Öl	2 EL
Basmatireis	300 g
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	200 ml
Speisestärke	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Brauner Zucker	
Paprika, edelsüß	
Oregano, getrocknet	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Hackfleisch mit Knoblauch und Zwiebel verkneten, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Aus der Masse etwa 4 cm große Bällchen formen.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hackbällchen rundherum ca. 10 Min. knusprig braten.

3. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.

4. Inzwischen Paprika putzen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Übrige Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Bällchen aus der Pfanne nehmen, Paprika und Zwiebel im Bratfett ca. 5 Min. braten.

5. In einer Schüssel Sahne, Brühe und Stärke verrühren. In die Pfanne gießen und unter Rühren ca. 3 Min. aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver und Oregano abschmecken. Hackbällchen darin erwärmen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für eine fettreduzierte Variante kannst du die Sahne in der Sauce auch durch Milch ersetzen. Beachte, dass du hierzu ggf. etwas mehr Stärke zum Abbinden der Sauce benötigst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	809 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	33 g