Frittierte Hackfleischbällchen mit Feta und Tomatensauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
2 Scheiben	Toastbrot
1	Ei
2 EL	Milch
1 Bund	Peterli
0.5 Bund	Majoran
1 EL	Senf
1 TL	edelsüsser Paprika
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
180 g	Feta nach griechischer Art
200 g	Langkornreis
3 dl	Wasser
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
1 Dose	gehackte Pelati-Tomaten
1 EL	getrocknete mediterrane Kräuter
100 g	Paniermehl
	Öl zum Frittieren, z.B. HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1096	kcal
46 g	Eiweiss
67 g	Kohlenhydrate
70 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Alternativ können die Bällchen auch mit Fleisch vom Kalb, Schwein oder mit gemischtem Hackfleisch zubereitet werden.

Zubereitung

1. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden. Mit Ei und Milch in einer Schüssel mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Petersilie und Majoran abzupfen und fein hacken. Zum eingeweichten Brot geben, Senf, Paprika und Hackfleisch beifügen, alles kräftig salzen und pfeffern und sehr gut durchkneten.

3 Feta in 24 Würfel schneiden. Hackfleisch in 24 Portionen teilen. Jede Portion Hackfleisch zu einem Taler formen und mit einem Würfel Feta belegen. Würfel mit dem Hackfleisch umhüllen und zu einer Kugel formen. Kalt stellen.

4 Reis mit Wasser aufkochen, salzen und 5 Minuten leise kochen lassen. Zugedeckt 20 Minuten auf kleinster Stufe ausquellen lassen.

5 Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in Rapsöl andünsten. Pelati und Kräuter beifügen und die Sauce zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Paniermehl auf einen Teller geben. Die Hackfleischkugeln einzeln darin wenden.

7 Das Frittierfett in der Fritteuse oder in einer schmalen hohen Pfanne auf 180 °C erhitzen. Die Fleischbällchen in 2?3 Portionen ca. 2 Minuten frittieren. Zum Abtropfen auf Küchenpapier geben. Die Bällchen mit der Sauce und dem Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.