Hackfleischbällchen
mit Mozzarella-Füllung

Zutaten (für vier Portionen)

500 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier
2 EL gehackte Petersilie
80 g Zwiebelwürfel
2 EL Paprikawürfel (bunt)
8 Mini-Mozzarellakugeln
2 EL Maismehl
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenwürfel
1 Frühlingszwiebel
180 ml Tomatensaft
100 ml Ketchup
3 EL Basilikumblätter
2 Knoblauchzehen
11/2 EL Pinienkerne
3 EL geriebener Parmesan
3 EL Olivenöl
1 Schale rote Kresse
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Hackfleisch mit Eiern, Zwiebelwürfeln, gehackter Petersilie und Paprikawürfeln gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarellakugeln (leicht angefrostet) in Maismehl wenden, mit Hackmasse ummanteln und in heißem Olivenöl rundum ausbraten.
Frühlingszwiebelröllchen in heißem Olivenöl angehen lassen, mit Tomatensaft angießen, etwas Ketchup zugeben, Tomatenwürfel mit unterheben, leicht köcheln lassen.
Basilikumblätter mit geschälten Knoblauchzehen, Pinienkernen, geriebenem Parmesan und Olivenöl im Mixer fein pürieren, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Tomatenkompott als Bett in tiefem Teller anrichten, Bällchen daraufsetzen, mit Pesto überziehen und mit abgeschnittener Kresse garnieren.

Nährwerte pro Portion

675 kcal - 50 g Fett - 38 g Eiweiß - 22 g Kohlenhydrate - 2 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei.