



Hackbällchen mit Senfsauce und Gemüsereis

Zutaten:

500g Hack, gemischt
1EL Senf, körnig
1 Tasse Reis
Semmelbrösel
Spargel
rote Paprika
Zwiebel
Honig
Butter
Sahne, Knoblauch



Zubereitung:

Schälen Sie Zwiebel und Knoblauch und schneiden Sie beides in feine Scheibchen. Würfeln Sie den roten Paprika und schneiden Sie den Spargel klein. Erhitzen Sie Öl in einem kleinen, feuerfesten Topf und schwitzen Sie das Gemüse darin an. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und geben Sie eine Tasse Reis dazu und füllen Sie mit zwei Tassen Wasser auf und lassen Sie es kurz aufkochen und machen Sie den Deckel drauf. Heizen Sie den Backofen auf etwa 180°C vor und stellen Sie den Topf mit dem Reis für etwa 15 Minuten in den Ofen.

Geben Sie das Hackfleisch in eine Schüssel. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer, geben Sie einen Esslöffel Senf dazu, sowie ein bisschen Paniermehl. Vermengen Sie die Masse gut und formen Sie anschließend kleine Bällchen aus dem Hack. Braten Sie die Bällchen in einer Pfanne mit heißem Öl an. Geben Sie etwas Thymian mit in die Pfanne.

Schneiden Sie Zwiebel und Knoblauch klein, nehmen Sie sich ein Stück Butter. Geben Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und die Butter in die Pfanne zu den Hackbällchen. Wenn die Zwiebel angeschwitzt und die Hackbällchen beidseitig scharf angebraten sind löschen Sie mit der Sahne ab.

Schneiden Sie Schnittlauch klein. Nehmen Sie den Topf mit dem Reis aus dem Ofen. Vorsicht heiss! Geben Sie ein Stück Butter in den Reis.

Geben Sie den Honig zu den Hackbällchen mit der Soße.

Richten Sie auf einem Teller an und servieren Sie. Wenn Sie möchten, können Sie mit Kräutern garnieren.

Fertig! Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen.