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. 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.
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. Gieße sie über die Hackbällchen. Streue nach Belieben noch Käse darüber.
5. Backe die Hackbällchen in der Tomatensoße bei 200°C Ober-/Unterhitze 20-25 Minuten im Backofen. Je größer deine Bällchen sind, desto länger brauchen sie.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.