

Reiseintopf mit Hackbällchen

Zutaten:

200 g Reis
300 g Hackfleisch
200 g Bohnen (TK)
1 Dose Mais
1 Stück Sellerie
1 Stange Porree
2 große Möhren
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Tomaten
1 grüne Paprika
1 Ei
2 EL Tomatenmark
1700 ml Gemüsebrühe
1 Päckchen gemahlene Safran
2 EL Paniermehl
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker

Zubereitung:

- Porree, Paprika und Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Sellerie und Möhren grob raspeln.
- Bohnen kurz mit heißem Wasser abbrühen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Beides im Öl glasig dünsten.
- Brühe und Safran einrühren.
- Reis zugeben und gut verrühren.
- Etwa 20 Minuten kochen lassen.
- Nach ca. 10 Minuten das Gemüse zum Reis geben.
- Alles zusammen fertig garen.
- Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
- Während der Garzeit die Hackbällchen herstellen.
- Dazu Paniermehl, Ei, Tomatenmark und Hackfleisch verkneten.
- Salzen und Pfeffern.
- Aus der Fleischmasse kleine Bällchen formen.
- Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Bei 180° C etwa 15 Minuten backen.
- Suppe mit Hackbällchen auf tiefen Tellern anrichten.