

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 11.07.2023

Grüne-Bohnen-Pfanne mit Hackbällchen

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Hackbällchen

200 g Hackfleisch (gemischt)
50 g Bacon (Frühstücksspeck, in Scheiben)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Senf
1 Ei (Größe M)
2 EL Semmelbrösel
etwas Pfeffer
etwas Salz
4 EL Olivenöl zum Braten

Für die Bohnen

500 g Bohnen, grün
etwas Salz
400 g Tomaten, vollreif
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
4 Stiele Bohnenkraut
etwas Pfeffer
etwas Zucker



Zubereitung:

1. **Für die Hackbällchen** das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Bacon fein würfeln und zugeben.
2. Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Schalotte und Knoblauch zum Hack geben.
3. Senf, Ei und Semmelbrösel zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und verkneten.
4. **Die Bohnen** putzen. Tomaten am Blütenansatz überkreuz einritzen. Tomaten in leicht gesalzenem Wasser etwa 30 Sekunden kochen, herausnehmen, kalt abbrausen und häuten.
5. Bohnen anschließend im Tomatenkochwasser ca. 7-9 Minuten kochen.
6. Inzwischen Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch fein hacken.
7. Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
8. Tomaten grob schneiden (grünen Stielansatz entfernen). Tomaten in einen Rührbecher geben und mit einem Schneidstab pürieren.
9. **Aus der Hackmasse** sehr kleine Bällchen (etwa walnussgroß) formen.
10. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum anbraten.
11. Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit den Tomaten ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten schmoren.
12. Bohnen halbieren oder dritteln, zu den Hackbällchen geben und etwa 2-3 Minuten mitgaren.
13. Bohnenkraut abzupfen und fein schneiden. Unter die Soße mischen. Mit Pfeffer, Salz und etwas Zucker abschmecken und servieren. Dazu passt Baguette.