

**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.