

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 10.12.2024

Hackbällchen mit Zimt und Cayennepfeffer in Tomaten-Kardamomsoße Für 4 Personen

Zutaten

Für den Reis

200 g Langkornreis
 etwas Salz
 1 Ei Butter

Für die Soße

1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 250 g Hokkaido-Kürbis
 2 EL Butter
 etwas Koriander, gemahlen
 etwas Kardamom, gemahlen
 1 EL Honig
 1 Dose Tomaten, stückig ca. 400 g
 200 ml Gemüsebrühe
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Für die Hackbällchen

0,5 Brötchen, vom Vortag
 1 Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 ½ Bund glatte Petersilie
 500 g Hackfleisch, gemischt
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Zimt
 etwas Cayennepfeffer
 1 Ei (Größe M)

Zubereitung

1. **Reis** nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser, ca. 15 Minuten garen.
2. **Für die Soße** Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein schneiden. Kürbis entkernen, abbrausen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Butter in der Pfanne erhitzen, die Kürbis-, Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin unter Wenden andünsten, bis die Kürbiswürfelchen anfangen weich zu werden. Mit Koriander und Kardamom würzen. Honig unterrühren und leicht karamellisieren.
4. Tomaten und Brühe angießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und offen ca. 10 Minuten köcheln.
5. **Für die Hackbällchen** Brötchen in Stücke brechen, in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
6. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und aus der Pfanne nehmen.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Hackfleisch, Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer, je etwas Zimt und Cayennepfeffer, ausgedrücktes Brötchen und Ei glatt verkneten. Petersilie unterkneten.
8. Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen rollen.
9. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Hackbällchen darin unter Wenden rundherum braun braten.
10. Hackbällchen zur Soße geben und alles zugedeckt noch ca. 5-8 Minuten ziehen lassen.
11. Reis abgießen, abtropfen lassen. Butter im heißen Topf schmelzen, den Reis zugeben und alles durchschwenken.
12. Butterreis und Tomaten-Hackbällchensoße anrichten.

