



Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

Überbackene Fleischbällchen

4 Zwiebeln
700g Rinderhackfleisch
4 EL gehackte Petersilie
2 Eigelbe
Kräutersalz
2 Msp. Cayennepfeffer
2 TL getrockneter Oregano
5 EL Rapsöl
1kg Tomaten
600g Zucchini
2 TL Gemüsebrühe
7 EL Kaffeesahne
100g geriebener Parmesan
getrockneter Basilikum

Zwei Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit den Zwiebelwürfeln, der Petersilie und den Eigelben gut verkneten. Die Masse mit Kräutersalz, Cayennepfeffer und Oregano würzen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Hackfleisch kleine Kugeln formen und diese in dem Öl rundherum scharf anbraten. An die Seite stellen. Die restlichen zwei Zwiebeln schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und enthäuten. Anschließend halbieren, entkernen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180°C. Das restliche Öl in einer Pfanne kurz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Zucchinischeiben und Tomatenwürfel zufügen und alles kurz dünsten lassen. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne verfeinern. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, die Hackfleischbällchen darauf setzen. Mit dem Parmesan und dem Basilikum bestreuen und im Backofen ca. 20 Minuten überbacken.