



TOMATEN-ZUCCHINI-REIS MIT HACKBÄLLCHEN – BRATWURST MAL ANDERS

45



Minuten

VOR-/ZUBEREITUNGSZEIT

4



Genießer

ANZAHL DER PERSONEN

ZUTATEN:

- 3 - 4 grobe Bratwürste
- 300 g Reis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- Butterschmalz
- 1 Dose stückige Tomaten (200 g)
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Thymianblättchen (ca. 10 Zweige)
- 2 Zucchini
- 2 Tomaten
- 6 Tomaten
- Etwas glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Zucker

DAS PASST DAZU:

BEILAGEN:

- grüner oder gemischter Salat
- Bohnensalat
- frisches Baguette



Rezept direkt
auf dem
Smartphone
oder Tablet
anschauen?



SO GEHT'S:

1. Einen großen Topf mit Deckel und eine große Pfanne bereitstellen.
2. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls klein schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Die Bratwürste der Länge nach mit einem Messer einschneiden, den Darm umstülpen und das Brät herausdrücken. Danach aus dem Brät kleine, mundgerechte Bällchen rollen.
4. Öl im Topf erhitzen und das Tomatenmark zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln anschwitzen. Dann den Reis zufügen und ebenfalls anschwitzen.
5. Gleichzeitig Butterschmalz in der separaten Pfanne erhitzen und die Hackbällchen rundherum anbraten (bei ca. 2/3 der Maximaltemperatur).
6. Die Dosen-Tomaten und die Blättchen vom Thymian zum Reis zufügen, mit einem Teil der Brühe ablöschen. Nicht alles auf einmal zugeben, da der Flüssigkeitsanteil bei den Tomaten unterschiedlich ist.
7. Das restliche Gemüse fünf Minuten vor Garende unter den Reis mischen. Bei Bedarf die restliche Brühe mit und mit beigießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Wer es schärfer mag, kann noch ein paar Chiliflocken zufügen.
8. Nun die Hackbällchen unter die Reis-Gemüse-Mischung heben, etwas durchziehen lassen, anrichten und mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

TIPP 1:

Da das Bratwurstbrät schon gewürzt ist, spart man sich den Aufwand, aus Hack, Gewürzen etc. erst eine entsprechende Masse abzuschmecken. Wer mag, kann hier noch etwas Zitronenabrieb, Petersilie und Paniermehl zufügen, alles vermengen und dann die Bällchen rollen.

TIPP 2:

Die Bällchen eignen sich auch gut als Beilage zu Pasta mit Tomatensoße oder in einem Pasta-Brokkoli-Auflauf. Einfach wieder separat anbraten und beim Anrichten auf der Pasta platzieren bzw. kurz anbraten und dann zusammen mit der Pasta und dem Brokkoli als Auflauf überbacken.

