

SCHARFE HACKBÄLLCHEN MIT BLUMENKOHL-PETERSILIENPÜREE

SCHARFE HACKBÄLLCHEN MIT BLUMENKOHL-PETERSILIENPÜREE

Also die Sache mit dem Low-Carb kann ich ja so langsam - nur mit den Fotos schein ich heute zu schwächeln... zumindest in diesem Fall. Wobei ich ja ehrlich sagen muss, dass die Tomatensauce püriert natürlich viel hübscher aussehen würde, vielleicht könnte man sie sogar in einem Dipschälchen anrichten - aber mit Stücken schmeckt sie in diesem Fall einfach besser. Punkt aus... und der Geschmack geht halt vor. Wenn wir also mal außen vor lassen, dass das Ganze hübscher aussehen könnte, dann haben wir leckere Tartar-Hackbällchen in Tomatensauce aus dem Backofen und dazu ein feines Blumenkohl-Petersilienpüree. Bessere Hälfte bekommt beim nächsten Mal noch etwas Brot dazu, der kann ja füttern was er will ohne zuzunehmen und hatte danach noch ein kleines Hungerchen. Ich für meinen Teil war mit den Hackbällchen mit Blumenkohl-Petersilienpüree rundum zufrieden und angenehm satt. Probiert einfach aus wie es für euch passt!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Tartar

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

Pfeffer & Salz

1 TL scharfes Paprikapulver

300g Pizzatomaten

1/2 Blumenkohl

1/2 Zitrone

1/2 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte sehr fein würfeln, die andere in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Stifte schneiden. Das Tartar mit der fein gehackten Zwiebel und dem Knoblauch vermengen und das Tartar mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Die Pizzatomaten mit der etwas gröber gehackten Zwiebel vermischen, mit Pfeffer und Salz würzen und in eine ausreichend große Auflaufform oder eine ofenfeste Pfanne* geben.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Das Tartar zu 8 kleinen Bällchen formen und diese in die Tomatensauce setzen. Für 20-25 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

In dieser Zeit den Blumenkohl in kleine Röschen zerlegen, einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Blumenkohl gar kochen. Abgießen und zusammen mit der grob gehackten Petersilie, dem Zitronenabrieb und Zitronensaft, Pfeffer und Salz in den Mixer geben und zu einem feinen Püree mixen.

Die Hackbällchen aus dem Ofen holen.



Das Blumenkohlpuée auf zwei Teller verteilen und die Hackbällchen dazu setzen. Die Tomatensauce gleichmäßig verteilen und alles heiß servieren.

Schnell und lecker!

