

Wenn`s mal schnell gehen soll..... 😊

## Rezept des Monats Mai

### **Straußenhackbällchen mit Tomaten-Paprika-Reis**

**Zutaten** (4 Personen):

500 g Straußengehacktes

1 altes Brötchen

Öl, Salz und Pfeffer

1 größere Zwiebel

1 Ei

200 g Basmatireis

400 ml Wasser

Salz

250 g passierte Tomate

3 bunte Paprika

Olivenöl



**Zubereitung:**

Das Gehacktes anmachen: das alte Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen. Danach ausdrücken und mit dem Ei und der klein geschnittene Zwiebel und dem Straußengehacktes vermengen. Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Fleischmasse kleine Kugeln formen. Die kleinen Frikadellchen beiseite stellen.

Gleichzeitig kann schon der Reis gewaschen und mit ca. 400 ml Salzwasser zugedeckt aufgekocht werden. Danach ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die 3 Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein schneiden. Beides im heißen Öl ca. 3-4 Minuten anbraten. Dann die Tomaten dazugeben und für 10 Minuten köcheln lassen.

Nun die Hackbällchen in heißem Öl scharf anbraten. Je nach Größe ca. 6-8 Minuten in der Pfanne rundherum braun werden lassen.

Den Reis unter die Tomaten-Paprika-Sauce mengen. Auf Tellern anrichten und die Bällchen auf den Reis legen.

Guten Appetit !