Reisbällchen in Tomatensauce

Nicht nur Kinder lieben die leckeren Reisbällchen in Tomatensauce. Das glutenfreie Rezept ist auch für Menschen mit Zöliakie geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

120 g	Rundkornreis
320 g	Faschiertes (vom Rind)
50 g	Parmesan
1 Stk.	Ei
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

Für die Tomatensauce

1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
4 Stk.	Tomaten
1 EL	Olivenöl
250 ml	Rindsuppe
1 EL	Basilikum

Zubereitung

1. Für die Reisbällchen in Tomatensauce den Reis nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen. Den Parmesan reiben und mit dem Faschierten und dem Ei verkneten. Den Reis untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen tischtennisballgroße Kugeln formen und beiseite stellen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, am Stielansatz

kreuzweise einschneiden und kurz mit kochendem Wasser übergießen. Die Haut abziehen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Tomaten dazugeben und mitschmoren lassen.

3. Mit Rindsuppe auffüllen, salzen und pfeffern. Reisbällchen in die Tomatensauce legen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Reisbällchen wenden und weitere 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Basilikum waschen, hacken, über die Sauce streuen und servieren.

Tipp

Wenn von den Reisbällchen in Tomatensauce noch zu viele übrig sind, die Reisbällchen einfach in einer Pfanne anbraten und kalt genießen - zum Beispiel mit etwas Rohkost.