

# Glutenfreie Hackfleisch-Tomaten-Bällchen



Portionen: 2 | Zubereitungszeit: 20 Min. | Schwierigkeitsgrad: leicht

## Zutaten:

700 g frisches Rinderhackfleisch

2 frische Bio-Eier, Größe M

1 TL Meersalz

200 g Strauchtomaten

50 g gekochter Naturreis

2 EL Rapsöl (zum Anbraten)

## Zubereitung:

1. Waschen Sie zunächst einmal die Tomaten, und schneiden sie klein.
2. Vermischen Sie das frische Rinderhackfleisch mit den Eiern, den Tomaten, einer Prise Meersalz sowie dem Reis in einer großen Küchenschüssel und verkneten mit den Händen alle Zutaten gut miteinander.
3. Formen Sie nun aus dieser Mischung 6 Frikadellen.
4. Erhitzen Sie in einer Pfanne das Rapsöl und braten Sie darin die Frikadellen von jeder Seite gut aus. Wenden Sie diese dabei regelmäßig.

**Dieses tolle Rezept stammt aus unserem Buch *“Schnell Glutenfrei Kochen – Das Kochbuch mit 120 Express Rezepten für eine optimale Ernährung bei Glutenintoleranz“***