



Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Spaghetti & Meatballs mit verstecktem Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Kinder sind die strengsten Kritiker! Vor allem Gemüsegerichte werden oft argwöhnisch beäugt und dann verschmäht. Aber Spaghetti mit Hackfleischklößen? Au ja! Wir servieren den äußerst schmackhaften Kompromiss: saftige Hackbällchen mit Zucchiniraspeln, die auch in angebratener Variante zusammen mit Karottenwürfelchen in der cremigen Sauce verborgen sind. Gegen eine wohlgesinnte Portion Käse hat aber keiner was? Eben!

Was du von uns bekommst

- 500g Spaghetti 1
- 3 Zucchini
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 50g Semmelbrösel 1
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung Schlagsahne 7
- 2 Stückchen Hartkäse 3,7

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf 10
- 2EL Butter 7
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1250kcal, Fett 63.8g, Kohlenhydrate 117.8g, Eiweiß 48.3g



1. Hackfleisch verfeinern

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. **1,5 Zucchini** fein raspeln, in ein Sieb geben und mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Die **Zucchiniraspeln** mit dem **Hackfleisch**, den **Semmelbröseln**, der **1/2 des Brühgewürzes** und 2EL Senf vermengen.



2. Hackbällchen backen

Das **Hackfleisch** mit den Händen gut durchkneten und dann zu **ca. 16 golfballgroßen Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 2EL Olivenöl beträufeln und 20-25Min. im Ofen backen.



3. Gemüse braten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in grobe Würfel schneiden. Die **übrigen Zucchini** ebenfalls längs vierteln und grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10Min. weich braten.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce einköcheln

Das **Tomatenmark** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitgaren, bis das **Tomatenmark** dunkler wird und karamellisiert. Die **Gewürzmischung**, das **restliche Brühgewürz**, die **Sahne** und das **Pastawasser** einrühren und die **Sauce** bei niedriger Hitze 3-4Min. einköcheln lassen.



6. Hackbällchen untermengen

Inzwischen den **Käse** fein reiben. Die **1/2 des Käses** und 2EL Butter in die **Sauce** rühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Hackbällchen** vermengen. Die **Pasta** auf Teller verteilen und die **Sauce** mit den **Hackbällchen** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.