

# MARLEY SPOON



## 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 <sup>1</sup>
- 3 Zucchini
- 500g Rinderhackfleisch
- 50g Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 200ml Schlagsahne <sup>7</sup>
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf <sup>10</sup>
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 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 **Zucchini raspeln** mit dem **Hackfleisch**, den **Semmelbröseln**, der **1/2 des Brühgewürzes** und 2EL Senf vermengen.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.



### 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.