



V1: Spaghetti & Meatballs

mit verstecktem Gemüse



30-40min



2 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!

- 200g Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 250g Rinderhackfleisch
- 25g Semmelbrösel ¹
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 200ml Schlagsahne ⁷
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

- 1EL Senf ¹⁰
- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 1273kcal, Fett 64.0g,
Kohlenhydrate 121.3g, Eiweiß 49.3g



1. Hackfleisch verfeinern

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. **1 Zucchini** fein raspeln, in ein Sieb geben und mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Die **Zucchiniraspel** mit dem **Hackfleisch**, den **Semmelbröseln**, der **½ des Brühgewürzes** und 1 EL Senf vermengen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11-13Min. bissfest kochen. Ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Hackbällchen backen

Das **Hackfleisch** mit den Händen gut durchkneten und zu **8 golfballgroßen Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl beträufeln und 20-25Min. im Ofen backen.



5. Sauce einköcheln

Das **Tomatenmark** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitgaren. Dann die **Gewürzmischung**, das **restliche Brühgewürz**, die **½ der Sahne** und das **Pastawasser** einrühren und die **Sauce** bei niedriger Hitze 3-4Min. einköcheln lassen.



3. Gemüse braten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in grobe Würfel schneiden. Die **übrige 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10Min. weich braten.



6. Hackbällchen untermengen

Inzwischen den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** und 1EL 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.