



Spaghetti & Meatballs

mit verstecktem Gemüse



30-40min



4 Portionen

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 Zucchini raspeln, 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

- 400g Bio-Spaghetti ²
- 3 Zucchini
- 500g Rinderhackfleisch
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 200ml Kochsahne ³
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ⁴
- 2EL Butter ³
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1124kcal, Fett 56.5g, Kohlenhydrate 105.6g, Eiweiß 46.4g



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. **1½ 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 **½ des Brühwürzes** und 2EL Senf vermengen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. 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 zu **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. Dann die **Gewürzmischung**, das **restliche Brühwürz**, 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 **½ 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.