



## V2: Spaghetti & Meatballs mit Bio-Rind

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 Bio-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

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

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Senf <sup>10</sup>
- 1 EL Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1294kcal, Fett 63.5g, Kohlenhydrate 127.7g, Eiweiß 49.1g



### 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 **Zucchini**raspel 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 1 EL 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 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 8-10Min. weich braten.



### 6. Hackbällchen untermengen

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