



Italienische Hackbällchen auf Vollkornpasta

mit fruchtiger Zucchini-Tomaten-Sauce



30-40min



2 Personen

Fleischbällchen mit tomatiger Sauce auf Pasta – das ist nicht umsonst ein Klassiker. Wir machen heute das Gute noch besser: In die Tomatensauce kommt zusätzlich geraspelte Zucchini, das sorgt für Sämigkeit. Die saftigen Schweinehackbällchen mit italienischer Würznote werden ganz einfach mit der Sauce im Ofen gegart. Dazu die Vollkornspaghetti, an denen die Sauce besonders gut haftet ... Mamma mia, welch ein Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 250g Schweinehackfleisch
- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 85.4g, Eiweiß 40.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** grob reiben. Die **Tomaten** in mundgerechte Würfel schneiden.



2. Sauce ansetzen

Die **Zucchini** und die **Tomaten** in einer mittelgroßen Auflaufform mit den **passierten Tomaten**, der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen.



3. Fleischbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verkneten und zu walnussgroßen **Bällchen** formen.



4. Fleischbällchen garen

Die **Fleischbällchen** auf dem **Gemüse** platzieren, mit 1EL Olivenöl beträufeln und 20-25Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



5. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Fleischbällchen** mit der **Sauce** auf der **Pasta** anrichten und servieren.