MARLEY SPOON

Hackbällchen in Sugo all'arrabbiata

an Tagliatelle und frischem Karottensalat

ca. 30min 2 Portionen

Vorsicht, scharf! Die „zornige" Arrabbiata-Sauce erhält ihren Namen von der Röte, die einem beim Verzehr ins Gesicht steigt – schnell einen Bissen Möhrensalat dazu nehmen, um sie ein wenig abzumildern … Die Kombination aus Hackbällchen und Tomatensauce ist übrigens nicht original italienisch, sondern wurde um 1900 von italienischen Einwanderern als „Spaghetti with Meatballs" in Amerika erfunden und berühmt gemacht.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle [2]
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Thai-Chilischote
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Karotte
- 1 Stückchen Hartkäse [1,3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Stabmixer
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1046kcal, Fett 53.7g, Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 42.0g

1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in ca. 7Min. sehr bissfest kochen. Ca. **300ml Pastawasser** abschöpfen, die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf wird weiterverwendet.

2. Hackbällchen braten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 1EL Olivenöl verkneten und zu **6-8 walnussgroßen Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum goldbraun anbraten, danach warm halten.

3. Sauce köcheln

Die **Chili** längs halbieren, entkernen und mit den **restlichen Zwiebeln** und dem **restlichen Knoblauch** im Pastatopf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und **150ml Pastawasser** ablöschen und bei niedriger Hitze 8–10Min. köcheln lassen. Die **Chili** herausnehmen, den Rest mit einem Stabmixer fein pürieren.

4. Karottensalat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. 1EL Olivenöl mit 1EL Essig, je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer und 1TL Zucker oder Honig zu einem Dressing verrühren. Das Dressing unter die **Karotten** heben. Den **Käse** fein reiben und die gebratene **Chili** fein schneiden.

5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Je nach Geschmack etwas von der geschnittenen **Chili** oder mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Hackbällchen** und die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen und bei niedriger Hitze 2–3Min. erwärmen. Die **Pasta** mit den **Hackbällchen** und dem **Käse** garniert servieren, den **Karottensalat** dazu reichen.

6. Überraschung?

Es wird wahrscheinlich die wenigsten überraschen, dass wir zu diesem Gericht wärmstens eine Garnitur mit Basilikum empfehlen. Aber leckere Extras müssen ja auch nicht überraschen, sondern gut schmecken. Und Basilikum macht sich einfach zu fast jedem italienischen Gericht ganz fantastisch, basta. Auf geht's, Kräuter zupfen und genießen!

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**