



Pasta mit würzigen Fleischbällchen

serviert auf frischer Tomatensauce



30-40min



2 Personen

Pasta mit Hackbällchen ist ein gern gesehener Klassiker - zu Recht, denn er schmeckt immer wieder fabelhaft. Goldbraune Bällchen, aus saftigem Hackfleisch geformt, werden auf zarten Tagliatelle gebettet, die in einer fruchtigen Tomatensauce mit knackigen Karotten baden. Man muss das Rad ja nicht immer neu erfinden, nicht wahr? Mit leckeren Gewürzen und reichlich Käse verfeinert kann dieses Gericht sich echt sehen lassen.

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Karotte
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Bio-Tagliatelle ¹
- 1 Stück italienischer Hartkäse ²
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 92.9g, Eiweiß 41.0g

1

1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen, die **Karotten** und die **Schalotten** zugeben und 2-3Min. anbraten, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

4

4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **100ml Pastawasser** abschöpfen, die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2

2. Sauce zubereiten

Die **Tomaten** vierteln. Den **Knoblauch** schälen und mit den **Tomaten**, ½TL Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Das **Tomatenpüree** mit 150ml Wasser in die Pfanne geben, unterrühren und 15-20Min. köcheln lassen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Fleischsäfte** aus der Auflaufform und 1 EL Balsamicoessig unter die **Sauce** rühren. Die **Pasta** mit **50ml Pastawasser** unterheben und je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den **Fleischbällchen** garnieren und mit dem **restlichen Käse** bestreut servieren.

3

3. Fleischbällchen backen

Den **Käse** fein reiben. Das **Hackfleisch** mit der **½ des Käses**, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **8 Bällchen** rollen. Die **Fleischbällchen** in eine mittelgroße Auflaufform geben und im Ofen in 8-10Min. gar backen. (Siehe auch Schritt 6.)

6

6. Herdtiere

Wer möchte, kann die Fleischbällchen auch auf dem Herd statt im Ofen zubereiten. Dafür in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten rundum goldbraun anbraten, dann in die köchelnde Sauce geben und in 8-10Min. fertig garen. Dadurch werden sie außen schön braun und innen herrlich zart.