



Saftige Hackbällchen auf Pasta

dazu Tomatensauce mit verstecktem Gemüse



ca. 45min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 3 Zucchini
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Rinderhackfleisch
- 500g Schweinehackfleisch
- 100g Bio-Semmelbrösel²
- 3 Pck. italienische Gewürzmischung
- 800g Bio-Tagliatelle²
- 4 Pck. Tomatensauce mit Basilikum
- 4 Stückchen Hartkäse^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 107.1g, Eiweiß 46.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Zucchini** grob raspeln. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln. Die **Gemüseraspel** mit ½TL Salz verkneten, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln.



2. Hackbällchen vorbereiten

Das **Hackfleisch**, die **½ der Zwiebeln**, die **½ des Knoblauchs**, 2 Eier, die **Semmelbrösel**, **1 Päckchen Gewürzmischung** und je 1-1½TL Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Die **Gemüseraspel** in einem sauberen Küchentuch möglichst gut auspressen, dann die **½ der Gemüseraspel** ebenfalls in die Schüssel geben.



3. Hackbällchen vorbacken

Die **Hackbällchenzutaten** mit feuchten Händen vermengen, dabei in nur eine Richtung arbeiten, dann zu ca. **32 gleich großen Hackbällchen** formen. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem Finger mit 2EL Olivenöl bestreichen. Im oberen Ofendrittel 8-10Min. backen, dann wenden und weitere 8-10Min. backen. Die **Hackbällchen** sollen bräunen, müssen aber noch nicht gar sein.



4. Gemüse braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **übrigen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in 3-5Min. glasig anbraten. Die **restlichen Gemüseraspel** und je ½TL Salz und Pfeffer zugeben und weitere 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.



5. Sauce kochen

Die **restliche Gewürzmischung** in die Pfanne geben und 30-60Sek. duftend anrösten. Die **Tomatensauce** zugeben, die Packungen mit Wasser füllen und dieses ebenfalls in die Pfanne geben. Die **Sauce** aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren, die **Hackbällchen samt Fleischsaft** vorsichtig in die **Sauce** geben und die **Sauce** sanft köcheln lassen, während die **Pasta** kocht.



6. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Den **Käse** fein reiben. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Die **Hackbällchen-Sauce** auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Käse** garniert servieren.