



## Saftige Hackbällchen auf Pasta

dazu Tomatensauce mit verstecktem Gemüse



ca. 45min



4 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

- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>2</sup>
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 400g Bio-Tagliatelle <sup>2</sup>
- 2 Pck. Tomatensauce mit Basilikum
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 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

Wer mag, kann den gehobelten Käse fein hacken.

### Allergene

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

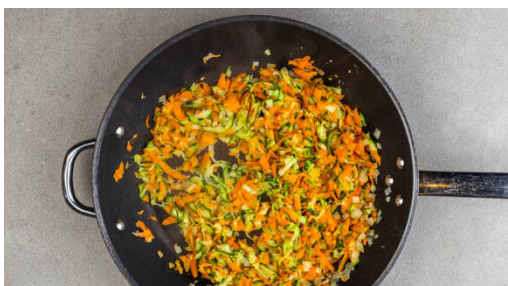
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 963kcal, Fett 31.0g,



### 1. Gemüse vorbereiten

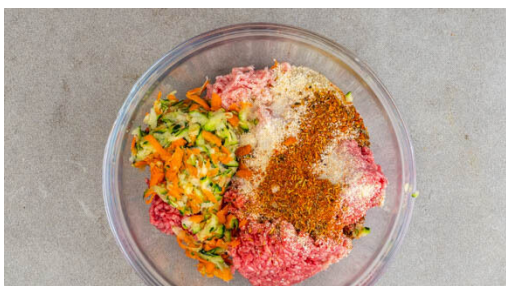
Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Zucchini** grob raspeln. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln. Die **Gemüseraspel** mit 1 kräftigen Prise Salz verkneten, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln.



### 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 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zugeben und weitere 3-5Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

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. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



### 2. Hackbällchen vorbereiten

Das **Hackfleisch**, die **½ der Zwiebeln**, die **½ des Knoblauchs**, 1 Ei, die **Semmelbrösel**, die **½ der Gewürzmischung** und je ½TL 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.



### 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.



### 3. Hackbällchen vorbacken

Die **Hackbällchenzutaten** mit feuchten Händen vermengen, dabei in nur eine Richtung arbeiten, dann zu ca. **16 gleich großen Hackbällchen** formen. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem Finger mit 1EL Olivenöl bestreichen. Im oberen Ofendrittel 5-7Min. backen, dann wenden und weitere 5-7Min. backen. Die **Hackbällchen** sollen bräunen, müssen aber noch nicht gar sein.



### 6. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. 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.