



Fleischbällchen mit Schwarzkohl-Pasta

und Zitronen-Kapern-Sauce



20-30min



2 Personen

Gegen Pasta mit Fleischbällchen gibt es schon ganz grundsätzlich nichts einzuwenden. Wenn dann noch fruchtige Kirschtomaten, würziger Schwarzkohl und eine aromatische Sauce mit Zitronensaft und Kapern dazukommen, dann steht die Tür zum Pastahimmel auf Erden ganz weit offen ...

Was du von uns bekommst

- 250g Torchiette ¹
- 1 Packung Schwarzkohl
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frisches Basilikum & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- ½TL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 951kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 43.5g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Schwarzkohl** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kräuter** abzupfen und fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5min. rundum goldbraun anbraten. Die **Tomaten** dazugeben und weitere 3-4Min. braten. Die **Hackbällchen** und die **Tomaten** aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren warm halten.



2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack**, **1EL Kräutern** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten und mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen **Fleischbällchen** formen.



3. Pasta und Kohl kochen

Die **Pasta** und den **Schwarzkohl** in das kochende Wasser geben und 6-8Min. garen, bis die **Pasta** bissfest ist. ca. **150ml Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen.



5. Sauce zubereiten

Die **Kapern** mit 1/2TL Mehl im Bratfett verrühren, dann mit dem **Zitronensaft** und **50ml Kochwasser** ablöschen. 2EL Butter unterrühren und die **Sauce** mit dem **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta**, ca. **1/3 der Tomaten** und die **1/2 der restlichen Kräuter** mit der **Sauce** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Die **Fleischbällchen** und die **restlichen Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.