

# MARLEY SPOON



## 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
- 1kg gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 100g Panko-Paniermehl <sup>2</sup>
- 3 Pck. italienische Gewürzmischung
- 800g Bio-Tagliatelle <sup>2</sup>
- 4 Dosen gehackte Tomaten
- 4 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier <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.

### Kochtipps

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 904kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 109.1g, Eiweiß 51.4g



### 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.



### 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.



### 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.



### 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. **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.



### 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.