

MARLEY SPOON



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 Panko-Paniermehl ²
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 400g Bio-Tagliatelle ²
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 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 963kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 113.7g, Eiweiß 52.1g



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. [📷](#) [📱](#) [🐦](#) [📺](#) [#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.