



Spaghetti mit Gulasch-Hackbällchen

und Joghurtdip mit Schnittknoblauch



ca. 45min



2 Personen

Ein Klassiker neu gedacht, das sind unsere Spaghetti mit Hackbällchen, die wir heute aus gemischtem Hackfleisch und pikanten Gulaschgewürzen formen. Die Tomatensauce bereichern wir um ein wenig Kümmel, Karottenwürfelchen und gebratene Champignons. Als kleine Erfrischung wird ein Klecks Joghurt mit frischem Schnittknoblauch auf der Pasta serviert. Prima!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 250g Spaghetti ¹
- 250g Champignons
- 10g Schnittknoblauch
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1097kcal, Fett 50.0g, Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 46.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden.



4. Dip zubereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Schnittknoblauch** fein schneiden, dann mit dem **Joghurt**, 1TL Honig oder Zucker, 1TL Senf und 1 Prise Salz verrühren. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln.



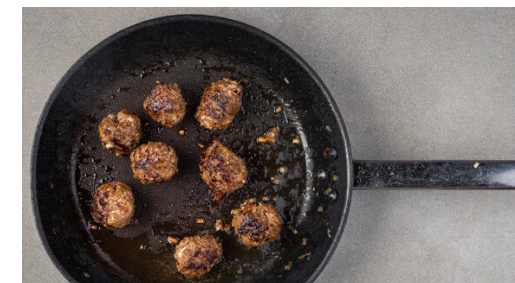
2. Sauce köcheln

Das **Tomatenmark**, die **Karotten** und die **1/2 des Kümmels oder mehr nach Geschmack** in einem kleinen Topf mit 2EL Butter bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. 300ml Wasser, die **Zwiebelspalten**, 1/2TL Honig oder Zucker, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist, dabei gelegentlich umrühren.



5. 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 ein Sieb abgießen und abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



3. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Gulaschgewürz** und 1/2TL Salz verkneten und mit feuchten Händen zu ca. **8 Hackbällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. rundum goldbraun braten, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze in ca. 8Min. gar braten. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



6. Pilze anbraten

Die **Pilze** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei sehr starker Hitze 5-6Min. anbraten, bis sie appetitlich gebräunt sind. Die **Hackbällchen** zurück in die Pfanne geben, die **Sauce** und ggf. etwas **Pastawasser** hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 1-2Min. erwärmen. Die **Pasta** mit der **Sauce** und den **Hackbällchen** vermengen, auf Teller verteilen und mit dem **Joghurtdip** servieren.