



Spaghetti mit Gulasch-Hackbällchen

und Joghurtdip mit Schnittknoblauch



ca. 45min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Päckchen Kümmel
- 2 Packungen gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 500g Spaghetti ¹
- 500g Champignons
- 20g Schnittknoblauch
- 2 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- großer 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 1053kcal, Fett 45.3g, Kohlenhydrate 112.6g, Eiweiß 47.1g



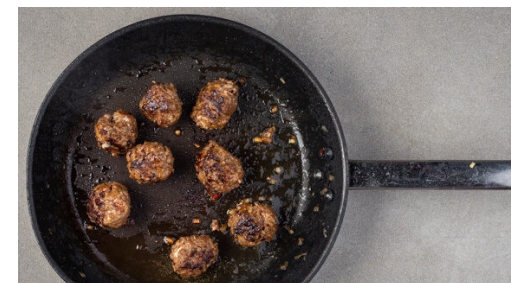
1. Gemüse schneiden

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



2. Sauce köcheln

Das **Tomatenmark**, die **Karotten** und die **1/2 des Kümmels oder mehr nach Geschmack** in einem mittelgroßen Topf mit 4EL Butter bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. 500ml Wasser, die **Zwiebelspalten**, 1TL Honig oder Zucker, 1TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist, dabei gelegentlich umrühren.



3. Hackbällchen braten

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Gulaschgewürz** und 1TL Salz verkneten und mit feuchten Händen zu ca. **16 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.



4. Dip zubereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Schnittknoblauch** fein schneiden, dann mit dem **Joghurt**, 2TL Honig oder Zucker, 2TL Senf und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln.



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.



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.