

Spaghetti mit Hackbällchen in Tomatensoße

dazu Rucola und Sonnenblumenkerne

Family 30 – 40 Minuten • 4305 kJ/1029 kcal • Tag 2 kochen



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Balsamico-Crème



Rucola



Basilikumpaste



rote Paprika



Sonnenblumenkerne



Spaghetti



gemischtes Hackfleisch



Gemüsebrühe



stückige Tomaten



Semmelbrösel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
rote Paprika DE	1	2	2
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	400 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Semmelbrösel 15)	25 g	25 g	50 g
Wasser*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 650 g)
Brennwert	662 kJ/158 kcal	4305 kJ/1029 kcal
Fett	5,82 g	37,80 g
– davon ges. Fettsäuren	1,80 g	11,70 g
Kohlenhydrate	19,50 g	126,78 g
– davon Zucker	3,07 g	19,97 g
Eiweiß	6,45 g	41,91 g
Salz	0,448 g	2,915 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf reichlich heißes **Wasser*** zum Kochen bringen.

Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.



Soße vorbereiten

In einem zweiten großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen.

Knoblauch, **Paprikawürfel** und zwei Drittel der **Zwiebelwürfel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Paprikagemüse mit **stückigen Tomaten**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühe** und der Hälfte der **Balsamico-Crème** ablöschen.

Soße bei schwacher Hitze abgedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.



Hackbällchen formen

In einer großen Schüssel restliche **Zwiebelwürfel**, **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, **Basilikumpaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und aus der **Hackfleischmasse** 6 [9 | 12] Bällchen formen.

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für ca. 12 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** anschließend in ein Sieb abgießen.



Hackbällchen braten

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Zugabe von Fett für 1 – 2 Min. anrösten.

Sonnenblumenkerne aus der Pfanne nehmen.

Die Pfanne erneut erhitzen und **Hackbällchen** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und mit in die **Soße** geben und noch 8 – 10 Min. ohne Deckel mitköcheln lassen, bis die **Bällchen** durchgegart sind und die **Soße** dickflüssig ist.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel **Rucola** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und restlicher **Balsamico-Crème** vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

2 EL [3 EL | 4 EL] **Tomatensoße** zur **Pasta** geben und vermischen. **Pasta** auf Teller verteilen und **Hackbällchen** und **Tomatensoße** darauf anrichten.

Pasta mit **Rucola** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

