



Spaghetti mit Fleischbällchen



Zutaten

Menge

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
500 g	Hackfleisch, gemischt
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zweige	Thymian
1/2 Bund	glatte Petersilie
5 EL	Olivenöl zum Braten
1 Dose	Tomaten (à 400 g)
100 ml	Wasser
	Zucker
400 g	Spaghetti
1 Topf	Basilikum
100 g	Parmesan am Stück

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. ⌚

Je Portion: 3769 kJ, 900 kcal, 76 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 45 g Fett, 188 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Step 1:

Zuerst schneidest du die Zwiebeln, die Möhre und den Knoblauch in kleine Würfel. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian und Petersilie fein hacken und unter das Hackfleisch heben.

Step 2:

Nun feuchtest du deine Hände mit etwas Wasser an und formst kleine Bällchen aus der Hackfleischmasse. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen rundherum anbraten, herausnehmen und auf einen Teller legen.

Step 3:

Dann bei mittlerer Hitze Zwiebeln, Möhren und Knoblauch fünf Minuten anbraten und Tomaten und 100 ml Wasser dazu gießen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und 15 Minuten köcheln lassen.

Step 4:

Jetzt kannst du das Wasser für die Nudeln aufsetzen und die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Step 5:

Nach 15 Minuten die Fleischbällchen in die Sauce geben und noch mal 5 Minuten mitkochen lassen. Währenddessen den Basilikum fein hacken und den Parmesan grob reiben. Die Sauce vom Herd nehmen und den Basilikum unterrühren. Die Nudeln mit Sauce und Fleischbällchen anrichten und Parmesan darüber streuen.