Vollkorn-Spaghetti mit Pferde-Hackfleisch-Bällchen in Tomaten-Sauce



Mit Vollkorn-Pasta

Hackfleisch kann man für viele verschiedene Gerichte verwenden. Für Frikadellen. Für Aufläufe. Zum Füllen von Rouladen oder Strudeln. Oder für leckere Pasta-Saucen.

Hier wird Hackfleisch für kleine Bällchen verwendet, die zusammen mit einer leckeren Tomaten-Sauce auf Pasta gegeben werden.

Die Hackfleisch-Bällchen haben keine besonders ausgefallene Zubereitung. Man bereitet einfach eine Hackfleischmasse zu, wie man sie für Frikadellen zubereiten würde.

Also Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel/Paniermehl und Eier. Dazu noch Petersilie und einige Gewürze.

Die Masse wird einfach mit den Händen zu einzelnen kleinen

Bällchen gerollt.

Und diese werden dann einige Minuten im siedenden Fett in der Fritteuse frittiert.

Als Sauce gibt es eine einfache Tomaten-Sauce.

Aber nicht mit passierten Tomaten aus der Packung.

Sondern frisch mit Kirschtomaten, die kleingeschnitten und in Olivenöl zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch angedünstet werden und dann der Sauce etwas Flüssigkeit geben.

Als Beilage gibt es Pasta, und zwar gesunde Pasta. Also Vollkorn-Pasta. Und zwar Spaghetti. Das macht das Gericht noch etwas farbenfroher.

Für 2 Personen

Für die Hackfleisch-Bällchen:

- 250 g falsche Pferde-Lende
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4–6 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
- 2 Eier
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Zucker

Für die Sauce:

- 10 Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- Olivenöl
- 350 g Vollkorn-Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. © Garzeit 20 Min.



Knusprige, würzige Bällchen

Lende durch den Fleischwolf in eine Schüssel wolfen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Dazugeben.

Die Semmelbrösel ebenfalls dazugeben.

Petersilie kleinwiegen. Auch hinzugeben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut durchmischen.

Masse eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Herausnehmen und mit den Händen kleine Bällchen rollen. Auf

einen Teller geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Etwas köcheln lassen und Sauce abschmecken.

Parallel dazu Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Hackfleisch-Bällchen für 5 Minuten in das siedende Fett geben.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Pasta auf zwei tiefe Nudel-Teller geben.

Sauce darüber verteilen.

Jeweils die Hälfte der Hackfleisch-Bällchen auf die Sauce obenauf drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierte Fisch-Bällchen mit Mungobohnen-Keimlingen und

Mayonnaise

Aus Fisch kann man auch sehr schöne Fisch-Bällchen zubereiten, die man in der Friteuse oder in der Pfanne gart.

Ich verwende für die Bällchen Welsfilets. Und gebe noch kleingeschnittene Steckrübe und Knollensellerie hinzu. Dazu sehr viel frischen Rosmarin. Damit die Bällchen eine gewisse Festigkeit haben und in der Friteuse nicht auseinander fallen, gebe ich Semmelbrösel und Eier für Bindung hinzu.

Damit die Bällchen nicht zu trocken beim Essen sind, serviere ich dazu eine selbstgemachte Mayonnaise.

Und als Beilage einfach ein kleines Keimlinge-Gemüse mit einer kleinen Riesling-Sauce.

[amd-zlrecipe-recipe:486]

Hackfleischbällchen in scharfem Tomaten-Sugo mit Pasta

Diesmal knusprige Bällchen, die ich aus Hackfleisch, geriebenem Gouda, zerkleinertem Mozzarella, Semmelbrösel und Ei mische und forme. Gewürzt wird mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Das Tomaten-Sugo bereite ich aus Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Champignons, Chili-Schoten und Tomatenmark zu.

Aufgefüllt wird mit etwas Wasser. Die Gewürze sind die gleichen wie bei den Hackfleischbällchen.

Die Chili-Schoten sorgen für eine ordentliche Schärfe im Sugo.

Dazu gibt es endlich einmal wieder Pasta als Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:239]

Fleischbällchen in Käse-Sauce mit Penne Rigate



Leckeres Pasta-Gericht

Dies ergibt ein Pasta-Gericht mit Hackfleisch-Bällchen, etwas

Gemüse und einer Käse-Sauce.

Mein Rat: Selbst hergestellte Semmelbrösel verwenden, das macht die Hackfleisch-Bällchen-Mischung authetischer und schmackhafter.

Zutaten für 1 Person:

Für die Hackfleisch-Bällchen (etwa 10 Stück):

- 250 g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehn
- 1 Lauchzwiebel
- 2–3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 l Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer

Für das Pasta-Gericht:

- ein Stück Lauch
- 1/2 rote Paprika
- 125 g Penne Rigate
- 100 g geriebener Gouda
- 100 ml Sahne
- Muskat
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Für die Hackfleisch-Bällchen:

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Lauchzwiebel putzen und quer in Ringe schneiden.

Gemüse, Hackfleisch und Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Hackfleisch-Bällchen mit den Händen daraus rollen und auf einen Teller geben.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Hackfleisch-Bällchen mit dem Schaumlöffel in den nur noch siedenden Fond geben und 15 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Für das Pasta-Gericht:

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Lauch und Paprika putzen, Lauch quer in Ringe schneiden, Paprika in grobe Stücke.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Lauch und Paprika darin anbraten. Sahne dazugeben. Käse hinzugeben. Mit Muskat, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren. Sauce abschmecken. Pasta in die Sauce geben. Dann Hackfleisch-Bällchen hinzugeben und in der Sauce erhitzen.

Pasta-Gericht in einen tiefen Pastateller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.