



Spaghetti

mit Paprikasauce und Fleischbällchen



4 Portionen



45 min



Hauptspeisen

ZUTATEN

für die Fleischbällchen

½ Zwiebel
1 EL Olivenöl
½ Vollkornbrötchen (50 g)
400 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
½ TL Paprikapulver
1 TL Majoran
2 EL Semmelbrösel
Salz & Pfeffer
Butter und Öl zum Braten

für die Sauce

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
2 EL Olivenöl
500 ml passierte Tomaten
1 TL Zucker
1 TL gehackte Petersilie
2 EL Frischkäse
Salz & Pfeffer

außerdem

4 Zucchini (1 kg)
300 g Spaghetti

ZUBEREITUNG

Für die Fleischbällchen Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Brötchen in Wasser einweichen. Hackfleisch, Ei, Paprikapulver, Majoran, Semmelbrösel und gebratene Zwiebel in eine Schüssel geben. Das Brötchen gut ausdrücken und ebenfalls zugeben. Alle Zutaten zu einer festen Masse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse kurz ziehen lassen.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Paprika in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Die passierten Tomaten, Zucker und Petersilie zugeben und alles 5 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Herdplatte auf die kleinste Stufe stellen und den Frischkäse unter die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini mit dem Spiralschneider zu Zoodles schneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin bissfest garen. In den letzten 2 min die Zoodles zugeben und mitkochen lassen.

Inzwischen aus der Hackfleischmasse kleine Bällchen formen, das geht am besten mit angefeuchteten Händen. Eine Pfanne mit Butter und Öl erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten gut anbraten.

Die Spaghetti und Zoodles auf Teller anrichten und mit der Sauce und den Fleischbällchen servieren.

NOTIZEN