



„Die Mit-mach-Seite“

Ev. Kindertagesstätte Bockenheim

Freitag, den 15.05.2020

Heute habe ich ein Rezept für euch. Ich esse das Gericht selber sehr gerne. Viel Spaß beim Nachkochen und lasst es euch schmecken. Viele Grüße und bleibt gesund. Eure Annette

Hackbällchen in Tomatensoße mit Spaghetti



Du brauchst dazu:

- 400 g Spaghetti
- 400 g Hackfleisch
- 1 gekochte Kartoffel oder 3-4 EL Paniermehl
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 4 EL Petersilie
- etwas Mehl zum Bestäuben
- 5 EL Öl
- 500 g passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Zum Bestreuen:
 - geriebenen Käse
 - Basilikumblättchen (wenn Du sie magst)



Das Hackfleisch, die zerdrückte Kartoffel, das Ei, die fein gehackte Zwiebel und die gehackte Petersilie vermischen und mit 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer würzen.



Jetzt formst Du mit angefeuchteten Händen aus der Fleischmischung ca. 26 walnussgroße Bällchen, wendest diese in Mehl und schüttelt das überschüssige Mehl ab. In Mehl wendet man die Bällchen, damit sie schön kross werden.



Parallel das Salzwasser für die Spaghetti aufsetzen und diese nach Packungsanweisung kochen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen bei mittlerer Hitze etwa 8-10 Minuten rundum anbraten.



Jetzt rührst Du die passierten Tomaten und das Tomatenmark unter. Mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Zucker abschmecken und ca. weitere 5 Minuten köcheln bis die Sauce eingedickt ist.



Zum Schluss die Nudeln mit der Sauce vermengen. Ich wünsche Dir einen guten Appetit.

