

Meatballs mit Spaghetti und Tomatensauce



Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Arbeitszeit: 35 Minuten
ausgelegt für Portionen 4

Für die Meatballs:

- 500 gr. Hackfleisch gemischt
- 5 Scheiben American Sandwich Scheiben (extra weiches Toastbrot)
- 1 mittelgroße Rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 1 Ei
- 20 gr. Petersilie , fein gehackt alternativ getrocknete - 1 TL
- 50 g Parmesankäse, frisch, gerieben
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

- 1 Packung passierte Tomaten (500gr.)
- 1 Packung Pomito Tomaten Stückig
- 1 mittelgroße Rote Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Zucker
- 1 EL Balsamico-Essig, weiß
- 1 Prise Chiliflocken bzw. nach Wunsch
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

- 500 g Spaghetti oder jeder andere Pasta-Sorte nach Wahl
- Parmesankäse, gerieben, zum Servieren
- Petersilie, fein gehackt, zum Servieren

Meatballs mit Spaghetti und Tomatensauce

Zubereitung:

1. Die Ränder vom Sandwichtoast abschneiden und die Scheiben in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel im Mixer ganz fein hacken bzw. fast pürieren oder fein würfeln. Die Zwiebelmasse zu den Toastwürfeln geben und beides gut miteinander vermengen. So nimmt das Brot die Feuchtigkeit auf und wird nachher für die Saftigkeit der Bällchen sorgen.
2. Hackfleisch, Ei, Knoblauch, Zwiebel-Toastmasse, Parmesan und Petersilie in eine Schüssel geben und mit den Händen sanft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Teelöffel eine gute Portion der Masse aufnehmen, Hände anfeuchten und dann die Bällchen rollen. Es werden ca. 20 - 22 Stück.
3. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und die Bällchen darin ca. 5 Minuten bräunen. Die angebräunten, noch nicht garen, Bällchen aus der Pfanne nehmen, die Hitze runterdrehen und die Bällchen auf einem Teller beiseite stellen.
4. Für die Sauce nun Knoblauch und Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl ca. 2-3 Minuten mit etwas Salz in der Pfanne glasig andünsten. Dann alle Zutaten für die Sauce hinzufügen. Alles kurz aufkochen, dann die Hitze runterdrehen. Wenn die Sauce sanft köchelt, die Bällchen in die Sauce geben. Dabei auch den ausgetretenen Fleischsaft mit in die Sauce geben. Alles ca. 10 Minuten sanft auf kleiner Hitze köcheln lassen, die Bällchen dabei ab und zu vorsichtig wenden und die Sauce vorsichtig umrühren. Zum Schluss nochmals mit Salz & Pfeffer abschmecken.
5. Während die Sauce köchelt, die Pasta nach Packungsanweisung kochen. Fertige Pasta mit Meatballs, frisch geriebenem Parmesan und frischer Petersilie garniert servieren. Auf Wunsch mit extra Chiliflocken bestreuen.

Rezept-Tipps:

- Natürlich könnt ihr statt Spaghetti die Pasta eurer Wahl nehmen. Die Meatballs schmecken zu jeder Pasta.
- Wenn ihr keine frische Petersilie habt, dann nehmt getrocknete. Ich finde allerdings die frische wesentlich leckerer und es sieht auch hübscher aus beim Anrichten.
- Die super weichen Sandwich-Scheiben - das große Toastbrot quasi - sind hier genau die richtige Zutat. Dieses weiche Brot in Kombination mit der Zwiebelmasse sorgen für extra weiche und fluffige Fleischbällchen. Also nicht mit Semmelbrösel ersetzen oder altem Brot, wenn ihr WIRKLICH weiche Meatballs haben wollt.
- Ich mag die ganz leichte Schärfe in der Sauce von den Chiliflocken. Wer das nicht mag, lässt das Chili einfach weg. Das tut dem Gericht geschmacklich keinen Abbruch.
- Das Schweinefleisch im Hackfleisch sorgen ebenfalls dafür, dass die Bällchen weicher werden. Das Rindfleisch liefert mehr Geschmack. Daher habe ich mich für dieses Mischverhältnis entschieden. Wenn es nicht anders geht, dann nehmt halb/halb oder auch nur Rindfleisch.