

SPAGHETTI AND MEATBALLS

ZUTATEN:

(für 6-7 Personen)

Meatballs (ca. 35 Stück):

- 1 mittlere Zwiebel (90 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g gemischtes Faschiertes (Schwein u. Rind)
- 70 g Semmelbröseln
- 150 ml Milch
- 4 gehäufte EL frisch geriebener Parmesan (20 g)
- 2 gehäufte EL fein gehackte Petersilie
- 1 Ei (M)
- 6 g Salz (ca. 1 leicht gehäufter TL)
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Anbraten

Tomatensauce:

- 1 mittlere Zwiebel (90 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose (400 g) stückige Tomaten
- 1 Dose (400 g) fein gehackte Tomaten (Polpa/Tomatenfruchtfleisch)
- 1 TL brauner Zucker
- 1/8 TL gemahlener Zimt
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack (ca. je 1/3 TL)
- 20 Basilikumblätter



Außerdem:

- 125 g Spaghetti pro Person
- Geriebener Parmesan und Basilikum zum Servieren

ZUBEREITUNG:

Meatballs:

1. Die zwei Zwiebeln (von den Meatballs und der Tomatensauce) sehr fein würfeln. Die zwei Knoblauchzehen (von Meatballs und Tomatensauce) sehr fein hacken. Die Zwiebeln in etwas Öl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen, rund 2 Minuten. Knoblauch zugeben und unter ständigem Rühren eine weitere Minute anrösten.
2. Die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung in eine große Schüssel geben, den Rest in der Pfanne lassen (wird später für die Tomatensauce benötigt).
3. Die Semmelbrösel in die Milch einrühren und einige Minuten stehen lassen. Währenddessen den Parmesan reiben und die Petersilie hacken.

4. Milchbröseln, Ei, Parmesan, Petersilie, Salz und Pfeffer zu der Zwiebel in die Schüssel geben und mit einer Gabel gut durchmischen.
5. Rund die Hälfte des Faschierten gründlich mit der Gabel untermischen – es soll eine breiartige Konsistenz entstehen. Das restliche Faschierte behutsam untermischen, ohne dabei zu viel der Fleischstruktur zu zerstören – das macht die Meatballs lockerer.
6. Das Fleisch zu Bällchen à 25 g (rund 35 Stück) formen. Bei Bedarf noch 1-2 EL Semmelbröseln einrühren.
7. Die Fleischbällchen in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze so lange anbraten, bis sie von allen Seiten gut gebräunt sind. In zwei Partien arbeiten oder zwei Pfannen verwenden.

Tomatensauce:

8. Die zweite Hälfte der angeschwitzten Zwiebelmischung, die sich noch in der Pfanne befindet, nochmals kurz anrösten, bis Zwiebel und Knoblauch golden sind, rund 2 Minuten.
9. Stückige Tomaten und Tomatenfruchtfleisch sowie Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer einrühren und auf kleiner Flamme rund 10 Minuten köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit das Basilikum zugeben. Größere Blätter grob zerreißen.
10. Die Fleischbällchen zur Sauce geben und 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
11. Während die Tomatensauce köchelt, einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti (ca. 125 g pro Person) kochen.
12. Die Nudeln abseihen, auf Tellern verteilen und einige Fleischbällchen samt Sauce (ca. 5 Stück pro Person) darauf verteilen. Mit frischen Basilikumblättern und geriebenem Parmesan servieren. Gutes Gelingen! (Ursula Schersch)