

SPAGHETTI MEATBALLS – DAS PERFEKTE ESSEN NICHT NUR ZUM VALENTINSTAG

Vorbereitungszeit: 20 Min. | Kochzeit 15 Min. | 2 Personen



Der ein oder andere kennt Spaghetti Meatballs vielleicht aus "Susi und Strolch". Es ist das perfekte Gericht –

nicht nur für den Valentinstag. Die Hackbällchen sind wunderbar saftig und schmecken der ganzen Familie. Dieses Essen ist tatsächlich in Amerika bekannt geworden. Zwar liegt der Ursprung in der italienischen Küche, hier werden die Hackbällchen aber meist viel kleiner gemacht.

Echtes Soul Food für jeden Tag!

Schritt 1

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben, Zwiebeln hinzufügen, erhitzen und andünsten, bis sie glasig sind. Danach die Pfanne zur Seite stellen.

Schritt 2

Semmelbrösel mit der Milch in einer kleinen Schüssel vermischen und einweichen lassen. Bei Bedarf noch etwas Milch hinzugeben

Schritt 3

Hack in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend Ei, Parmesan und Semmelbrösel hinzufügen. Blatt Petersilie grob kleinschneiden und zu der Hackmischung geben. Zuletzt die angedünsteten Zwiebeln hinzufügen und mit der Hand gut vermengen und durchkneten. Die Hände mit Öl einreiben und gleichgroße, nicht zu kleine Fleischbällchen formen.

Schritt 4

Öl in eine Pfanne geben und die Meatballs anbraten. Parallel Knoblauchzehe schälen und zusammen mit der Zwiebel kleinschneiden. Die Meatballs nach kurzem Anbraten aus der Pfanne nehmen. Etwas Öl abgießen und

die Zwiebel und den Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Chiliflocken, passierte Tomaten und etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Meatballs zurück in die Pfanne geben. Bei geschlossenem Deckel simmern lassen bis sie gar sind (dauert etwa 5 Minuten). Währenddessen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Spaghetti hinzugeben und al dente oder nach Geschmack kochen.

Schritt 5

Spaghetti aus dem Topf in die Pfanne zu den Meatballs geben, vorsichtig durchschwenken und auf einem Teller anrichten. Mit Parmesan und Basilikum garnieren und schmecken lassen. Guten Appetit!

Diese [Hähnchen-Paprika Nudelpfanne](#) könnte Dir auch gefallen!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

[Meine Pfannen und Töpfe*](#)

Spaghetti Meatballs - Spaghetti mit Hackbällchen

Tipps

Anstatt der Semmelbrösel kann auch ein altes eingeweichtes Brötchen verwendet werden.

Mit einem Eisportionierer lässt sich das Hack gleichmäßig portionieren.

Hackbällchen lassen sich roh sehr gut einfrieren.

Rezept für 2 Personen:

- 300 g Spaghetti
- 1/2 Zwiebel
- etwas Olivenöl zum Braten
- 2 EL Semmelbrösel
- ca. 50 ml Milch
- 500 g Hackfleisch (Rind- oder gemischtes Hack)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Ei
- 10 g Parmesan plus extra für die Pasta
- 1 Handvoll Blattpetersilie
- etwas frischen Basilikum

Sauce:

- etwas Olivenöl zum Braten
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ein paar Chiliflocken (optional)
- 1 Dose gute Tomaten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 46

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)