Meatballs mit Tomatensauce

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Rinderhackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	2 EL
Ketchup	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	3 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Spaghetti	500 g
Tomaten, gehackt	400 g
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Zucker	1 TL
Basilikum, frisch	10 g
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Monsieur Cuisine

1. Zwiebeln halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Im Mixbehälter 1 Zwiebel mit Knoblauch mit eingesetztem Messbecher 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern.

2. Zwiebel mithilfe des Spatels an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Ketchup, Salz und Pfeffer in den Mixbehälter geben. Alles mit eingesetztem Messbecher 45 Sek./Knetstufe vermengen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen und in den tiefen Dampfgaraufsatz legen. Mixbehälter reinigen.

3. Im gesäuberten Mixbehälter übrige Zwiebel 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben, Olivenöl zugeben und 2 Min./Anbratstufe ohne eingesetzten Messbecher anbraten. Tomatenmark hinzufügen und 2 Min./Anbratfunktion mitdünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen.

4. Dampfgaraufsatz mit Deckel aufsetzen, verschließen und 25 Min./Dampfgarstufe dämpfen. Inzwischen in einem Topf etwa 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen.

5. Dampfgaraufsatz abnehmen und Meatballs zugedeckt liegen lassen. Gehackte Tomaten und Kräuter der Provence zur Flüssigkeit in den Mixbehälter füllen und mit eingesetztem Messbecher 4 Sek./Stufe 5 mixen, dann ohne eingesetzten Messbecher 7 Min./Stufe 1/100 °C einkochen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Spaghetti auf Teller anrichten, Tomatensauce und Meatballs dazugeben und mit Parmesan und Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	864 kcal
Kohlenhydrate	112 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	23 g