



Nudeln mit Fleischbällchen in Tomatensauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Äpfel, rot	1 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Öl	2 EL
Tomatenmark	3 EL
Zucker	2 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Makkaroni	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence vermengen. Masse zu ca. 3 cm großen Bällchen formen.
3. In einem Topf ca. 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Hackfleischbällchen ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. In der Schüssel beiseitestellen. Topf nicht säubern.
4. Im ungesäuberten Topf weiße Frühlingszwiebeln und Apfelwürfel ca. 1 Min. anschwitzen. Tomatenmark und Zucker hinzufügen und weitere ca. 2 Min. anbraten. Mit gehackten Tomaten auffüllen und kurz aufkochen. Fleischbällchen und übrige Frühlingszwiebeln hinzufügen und auf kleiner Stufe ca. 5 Min. köcheln.
5. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Tomatensauce abschmecken und mit Nudeln und Hackbällchen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	819 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g