Pasta mit Kalbsfleischbällchen und Zucchini

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Petersilie, frisch	15 g
Bio Zitronen	1 St.
Hackfleisch vom Kalb	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Spaghetti	500 g
Öl	3 EL
Pastagewürz	1 EL
Crème fraîche	200 g
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben.

2. In einer Schüssel Kalbshackfleisch, Zwiebelwürfel, Petersilie und die Hälfte des Zitronenabriebs gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu walnussgroßen Bällchen formen.

3. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und etwa 200 ml Kochwasser auffangen.

4. Währenddessen in einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hackbällchen darin ca. 5 Min. rundherum goldbraun anbraten. Hackbällchen auf einem Teller beiseitestellen. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchini darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Pastagewürz und Zitronenschale würzen. Alles mit 200 ml Pastakochwasser ablöschen und Crème fraîche einrühren. Hackbällchen in die Pfanne geben und Sauce leicht köcheln lassen.

5. Spaghetti zur Sauce geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit Kalbsfleischbällchen auf Tellern verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du deine Sauce lieber etwas flüssiger magst, kannst du nach Belieben einfach etwas mehr Nudelwasser zugeben. Das Kochwasser der Nudeln hat den Vorteil, dass es schon gewürzt und durch die Stärke, die die Pasta abgegeben hat, auch leicht gebunden ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	880 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	30 g