



Zitronen-Kräuter-Hackbällchen mit Spaghetti und Poree

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zucker

Crème fraîche	100 g
Bio Zitronen	1 St.
Schnittlauch, frisch	30 g
Schalotten	2 St.
Salz	
Lauch	2 St.
Parmesan	40 g
Öl	2 EL
Minze, frisch	10 g
Butter	2 EL
Spaghetti	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Vemondo veganes Hack	600 g

Zubereitung

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen und in einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zitrone waschen, ca. 2 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Minze und Schnittlauch waschen, trockenschütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und sehr fein würfeln.
3. In einer Schüssel Hackfleisch, die Hälfte des Zitronenabriebs, Minze, Schnittlauch, Schalottenwürfel und Salz gründlich vermengen und ca. 14 kleine Hackbällchen formen. Diese auf ein Backblech verteilen und im Ofen ca. 12–15 Min. backen. Schüssel säubern.
4. Poree längs halbieren und Wurzelansatz entfernen. Poreehälften am unteren Ende halten, fächerförmig aufklappen und gründlich waschen. Anschließend schräg in dünne Streifen schneiden.
5. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl und 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Lauch darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 3–4 Min. anschwitzen. Mit Zucker und Salz würzen.
6. Mit einem Messbecher ca. 100 ml Pastawasser abschöpfen. In der gesäuberten Schüssel Crème fraîche, restlichen Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft und etwas (zunächst 2 – 3 EL) vom Pastawasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème-fraîche zum Lauch geben und vermischen.
7. Pasta in ein Sieb abgießen und sofort zum Lauch in die Pfanne geben. Ggf. mit Salz, Pfeffer und etwas vom restlichen Zitronensaft nachwürzen. Hackbällchen aus dem Ofen nehmen und mit Spaghetti auf tiefen Tellern anrichten. Parmesan frisch darüber reiben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn Du deine Sauce lieber etwas flüssiger magst, kannst Du nach Belieben einfach etwas mehr Pastawasser 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	1074 kcal
Kohlenhydrate	117 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	45 g