



Zitronen-Kräuter-Hackbällchen mit Spaghetti und Porree

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Bio-Zitronen	1 St.
Minze, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	30 g
Schalotten	2 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Porree	2 St.
Spaghetti	500 g
Öl	2 Esslöffel
Butter	2 Esslöffel
Zucker	
Crème fraîche	100 g
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	40 g

Zubereitung

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.

Minze und Schnittlauch waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und sehr fein würfeln.

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.

Porree längs halbieren und Wurzelansatz entfernen. Porreehälften am unteren Ende halten, fächerförmig aufklappen und gründlich waschen. Anschließend schräg in dünne Streifen schneiden.

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 Porree darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 3–4 Min. anschwitzen. Mit Zucker und Salz würzen.

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 Porree geben und vermischen.

Pasta in ein Sieb abgießen und sofort zum Porree 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 darüberreiben 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	1081 kcal		
Kohlenhydrate	110 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	49 g	Fette	51 g