

Hackbällchen-Pasta

Zutaten

(2 Personen)

100 g	Makkaroni, roh, einfrei (gekocht 250 g)
160 g	Hackfleisch, gemischt (Rind, Schwein)
1	Ei
1	Zwiebel
1	Knoblauch
2 EL	Semmelbrösel
2 EL	Öl
1 Dose	Tomaten, geschält, gehackt (280 g)
2 TL	Parmesan
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer & Salz



Zubereitung:

Die Makkaroni in reichlich kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten und anschließend kurz abkühlen lassen. Das Hackfleisch mit den angedünsteten Zwiebeln, dem Ei, den Semmelbröseln und etwas Pfeffer und Salz mischen. Aus der Hackfleischmasse mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.

1 EL Öl in der selben Pfanne erhitzen, die Hackbällchen darin anbraten und herausnehmen. Die restlichen Zwiebeln und den Knoblauch im Bratenfett glasig dünsten. Die gehackten Tomaten zugeben und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Die Hackbällchen in die Soße setzen und zugedeckt weitere 5 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.

Zum Schluss die Makkaroni unter die Soße und Hackbällchen rühren und heiß werden lassen. Die Hackbällchen-Pasta auf Teller anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	648 mg = 32 %
Phosphat:	330 mg = 33 %
Energie:	521 kcal
Eiweiß:	29 g
Fett:	25 g
KH:	42 g / 3,5 BE