Mediterrane Hackbällchen-Bandnudelpfanne

Das Rezept von der mediterranen Hackbällchen-Bandnudelpfanne sollten sich Pasta-Fans nicht entgehen lassen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 50 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,5 h



Zutaten

Für die Hackbällchen

300 g	Faschiertes (halb Schwein, halb Rind)
1 Stk.	Zwiebel
0.5 Stk.	alte Semmel (eventuell etwas weniger)
Nach Belieben	Milch (zum Einweichen der Semmel)
1 TL	Senf
Nach Belieben	Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano)
1 Stk.	Ei
Nach Belieben	Semmelbrösel (zum Abbinden)

Für die Sauce

780 g	Tomaten (gestückelte)
150 g	Kräuterfrischkäse
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker (oder nach Belieben)
2 EL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehen gepresst
Nach Belieben	Gewürze (Salz. Pfeffer, Basilikum)

Sonstiges

300 g	Bandnudeln
1 Stk.	Zucchini
125 g	Cocktailtomaten

Zubereitung

1. Für die **mediterrane Hackbällchen-Bandnudelpfanne** den Backofen zeitig auf ca. 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen und parallel schon mal das Stück altbackene Semmel in der Milch einweichen.

2. Dann die Zwiebel schälen, halbieren und eine Hälfte für das Faschierte in feine Würfel schneiden. Die andere Hälfte in grobe Scheiben schneiden, die werden erst später für die Sauce benötigt.

3. Nun eine Auflaufform mit dem Olivenöl für die Sauce einpinseln.

4. Jetzt den Kräuterfrischkäse in die Mitte der Form geben, den Knoblauch schälen, pressen und drumherum verteilen.

5. Danach die gestückelten Tomaten mit dem Tomatenmark und dem Zucker in die Form geben und mit den Zwiebelscheiben belegen. Tipp: Tomaten aus der Dose oder aus dem Tetra Pak sind meist aromatischer als frische. Die Auflaufform anschließend in den Ofen stellen und ca. 40 Minuten schmoren lassen.

6. In der Zwischenzeit die Hackbällchen vorbereiten. Dazu das Faschierte, die halbe gewürfelte Zwiebel, die ausgedrückte und in kleine Stücke gezupfte Semmel nach Belieben Salz, Pfeffer, Oregano, den Senf und das Ei in eine Schüssel geben und ordentlich miteinander verkneten.

7. Nun zum Abbinden nur so viele Brösel hinzufügen, bis man eine formbare Masse hat.

8. Jetzt aus der Masse nach Belieben kleine Bällchen formen.

9. Als nächstes die Zucchini und die Cocktailtomaten waschen, die Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

10. Dann eine große Pfanne auf den Herd stellen, etwas Olivenöl hineingeben und die faschierten Bällchen von allen Seiten gleichmäßig anbraten.

11. Nebenbei die fertige Sauce aus dem Ofen holen, in ein hohes Gefäß geben, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Gegebenenfalls noch mal abschmecken.

12. Die gegarten Bällchen anschließend aus der Pfanne nehmen und abgedeckt im Ofen warmhalten.

13. Nun schon mal das Nudelwasser wie gewohnt aufsetzen und zum Kochen bringen. Parallel die Zucchini in der gleichen Pfanne anbraten.

14. Dann die Bandnudeln nach Packungsanleitung garen und nebenbei die Cocktailtomaten in die Pfanne geben. Diese ebenfalls etwas schmoren lassen. Tipp: Wer die Pfanne zum Servieren schön anrichten möchte, der kann für die Dekoration ein paar faschierte Bällchen, etwas Zucchini und ein paar Cocktailtomaten zurückhalten.

15. Wenn die Nudeln gar sind, diese abgießen und dabei etwas Nudelwasser auffangen. Dann die Tomatensauce und die faschierten Bällchen zum Gemüse in die Pfanne geben. Sollte die Sauce zu dick sein, kann man sie jetzt mit etwas Nudelwasser sämiger machen. Eventuell noch mal abschmecken.

16. Letztendlich die Bandnudeln in die Pfanne geben, alles gut durchschwenken, gegebenenfalls dekorieren und servieren. Die Menge reicht für ca. 5-6 Portionen.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Wer die mediterrane Hackbällchen-Bandnudelpfanne lieber etwas schärfer mag, kann noch nach Belieben Chili hinzufügen. Außerdem bietet sich ein grüner Blattsalat sehr gut als Beilage an.