



Pasta Mista mit Hackbällchen und Fenchel

Zutaten (für vier Portionen):

Hackbällchen

350 g gemischtes Hackfleisch
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Ei
1 TL grober Senf
1 Brötchen, eingeweicht
Fenchelsamen
Thymian
Majoran
1-2 EL Paniermehl
Öl zum Braten

Sauce

1 Zwiebel
Fenchelsamen
1-2 Zehen Knoblauch
1-2 Knollen Fenchel, mit Grün
Salz, Pfeffer
1-2 EL Tomatenmark
1 Dose gehackte Tomaten (etwa 400 g)
200 ml Fleischbrühe
Thymian
Majoran
Bohnenkraut
150 g gelbe Kirschtomaten
100 g Erbsen

Sowie

350 g Pasta Mista (alternativ Nudelsorte nach Wahl)
40 g Parmesan, am Stück
2 EL Pinienkerne, geröstet
Basilikum

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Für die Hackbällchen die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch reiben, Fenchelsamen grob hacken und beides zur Hackfleischmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Ei, Thymian, Majoran und etwas Fenchelgrün hinzugeben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken und ebenfalls hinzugeben. Alles gründlich verkneten, bis eine Bindung entstanden ist. Bei Bedarf die Konsistenz mit etwas Paniermehl steuern. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.



Im Bratensatz eine gewürfelte Zwiebel in Öl anschwitzen. Knoblauch hineinreiben und Fenchelsamen, Chili, Bohnenkraut, Tomatenmark und halbierte Kirschtomaten dazugeben. Mit Fleischbrühe ablöschen. Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen. Fenchel in grobe Segmente schneiden. Mit in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Die Hackbällchen wieder in die Sauce geben und erhitzen. Erbsen dazugeben.

In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Zusammen mit der Pasta anrichten. Mit einem Sparschäler grobe Parmesanspäne schneiden und mit Basilikumblättern und Pinienkernen auf der Pasta verteilen.

Nährwerte pro Portion:

796 kcal – 28 g Fett – 41 g Eiweiß – 91 g Kohlenhydrate