

Zucchini-Pasta mit Mini-Hackbällchen in Tomatensoße



Kinder lieben diese Spaghetti mit Mini-Hackbällchen und Tomatensoße. Und durch die zusätzlichen Zucchini-Spaghetti verputzen die Kleinen auch noch eine extra Portion Gemüse – wahrscheinlich ohne es zu merken.



4P 30M

ZUTATEN

Für 3-4 Portionen

Kleinkind = 200 g

Vorschulkind = 250 g

- 90 g Vollkorn-Spaghetti
- 200 g Zucchini-Spaghetti
- 200 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1 Dose Tomaten, stückig (400 ml)
- 1 TL italienische Kräuter Pfeffer



SO BEREITEST DU DIE PASTA ZU

- 1 • Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, in den letzten 2 Min. die Zucchini-Spaghetti dazugeben. Danach abgießen und ausdampfen lassen.
- 2 • Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen. Staudensellerie und Möhre in kleine Stückchen schneiden und aus dem Hackfleisch kleine Klößchen formen.
- 3 • Die Hackklößchen in etwas Pflanzenöl rundum goldbraun anbraten. Den Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und 1 Min. lang anschwitzen. Möhren und Staudensellerie dazugeben und ca. 6 Min. mitbraten.
- 4 • Gehackte Tomaten und italienische Kräuter hinzufügen, umrühren und ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
- 5 • Die Spaghetti auf die Teller geben und die Soße mit den Hackklößchen darüber verteilen.



Tipp

Lieber glutenfrei?

Verwende dafür einfach glutenfreie Nudeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiße
284	11,8 g	3,8 g	24,8 g	5,2 g	17,6 g

MEPAL

Für immer