



FIX WIE NIX: ITALIENISCHE FLEISCHKUGELN

in Tomatensauce, dazu Spaghetti



HELLO SPAGHETTI!

Ein Italiener isst im Durchschnitt 25 kg Pasta im Jahr. Das entspricht ca. 250 Portionen.



Knoblauchzehe



Zwiebel



Petersilie



Kräutermischung



Cherry-Tomaten



Bratwurst



Spaghetti



Parmesan

20 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Mhm, ein italienischer Klassiker, der ganz fix zubereitet ist. Allerdings wird das Rezept in Italien eher als amerikanische Erfindung gesehen. 1920 hat die National Pasta Association in New York City das Rezept zum ersten Mal dokumentiert. So oder so, es ist unglaublich fein. An die Töpfe, fertig, los!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, eine **grosse Bratpfanne** und eine **Käseraffel**



1 SPAGHETTI GAREN
In einem grossen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Spaghetti** zugeben und nach Packungsangabe kochen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN
In der Zwischenzeit **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Knoblauch** fein hacken. **Zwiebel** halbieren und dann in feine Halbmonde schneiden.



3 FLEISCHKUGELN FORMEN
Bratwurst einschneiden und ca. 2 cm grosse Stücke aus der Hülle drücken. Diese ein wenig mit dem Handballen abrunden. Es soll ca. 10–15 kleine **Fleischkugeln** ergeben.



4 GEMÜSE ANBRATEN
In einer grossen Bratpfanne 2 EL **Öl** erhitzen. Erst die **Zwiebeln** darin 1–2 Min. anbraten, dann **Knoblauch** und **Fleischkugeln** zugeben und diese rundherum anbraten. **Cherry-Tomaten** aus der Dose, eine Vierteldose **Wasser** und **Kräutermischung** zugeben und alles zusammen ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.



5 JETZT SCHNELL
Jetzt schnell Blätter von der **Petersilie** abzupfen und grob hacken. **Parmesan** fein raffeln.



6 ANRICHTEN
Fleischkugeln mit **Sauce** und **Spaghetti** auf Teller verteilen und mit reichlich **Parmesan** und **Petersilie** bestreut geniessen. **Schon gewusst:** Waren es die Italiener oder die Chinesen? Wir werden wohl nie genau wissen, wer die **Nudel** wirklich erfunden hat. Allerdings wissen wir, dass das erste **Nudelrezept** in China schon vor 4000 Jahren dokumentiert wurde, während es in Italien, genauer gesagt in Sizilien, erst im Jahre 1154 aufgezeichnet wurde.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe	1	2
Zwiebel	1	2
Petersilie	10 g	20 g
Kräutermischung "Italian Allrounder" 15)	2 g	4 g
Cherry-Tomaten, Dose	1	2
Bratwurst (Luganighetta) 15)	ca. 200 g	ca. 400 g
Spaghetti 1)	250 g	500 g
Parmesan 7)	40 g	80 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Öl, Pfeffer, Zucker
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	614 kJ/147 kcal	3748 kJ/895 kcal
Fett	6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	16 g	99 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiss	9 g	57 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch