



Bunte Zoodles mit Hackfleischklößchen



Zutaten für die Klößchen:

2 Zweig(e) Thymian
 1 Stck. Zwiebel(n)
 2 Stck. Knoblauchzehen
 600 g Hackfleisch gemischt
 nach Belieben Salz & Pfeffer
 1 TL Fenchelsamen
 1 EL Paprikapulver (edelsüß)

Zutaten für die Sauce:

1 Stck. Zwiebel(n)
 4 EL Olivenöl
 800 g Tomaten, gehackt
 nach Belieben Salz & Pfeffer
 1 TL italienische Kräuter,
 getrocknet
 2 Stck. Frühlingszwiebel(n)
 4 Stck. Zucchini(s)
 2 Stängel Petersilie
 4 EL Parmesan (gerieben)



Jordan Olivenöl
nativ extra



GEFU
Spiralschneider
Spirelli



Kochlöffel
KochForm 28 cm
rund



GEFU Fein- und
Flockenhobel
Parmigiano



ASA Pastateller
Saisons denim



Herbaria Paprika,
edelsüß



GEFU Schüssel-
Set Preparo 4-teilig



Küchenprofi
Schmorpfanne
Marmite in schwarz



Herbaria
Fenchelsamen,
ganz

1

Den Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln, mit Thymian und Hackfleisch in eine Schüssel geben.

2

Mit Salz, Pfeffer, gemahlene Fenchelsamen und Paprikapulver (edelsüß) kräftig würzen und alles gut vermischen. Die Fenchelsamen vorher mit einem Mörser zermahlen. Aus der Masse mit den Händen ca. 4 cm große Bällchen abdrehen.

3

Für die Sauce die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer tiefen Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, stückige Tomaten aus der Dose hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4

Die Fleischbällchen in die Sauce setzen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.

5

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider SPIRELLI zu Gemüseudeln verarbeiten.

6

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zoodles darin 3-4 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Frühlingszwiebeln dazugeben.

7

Petersilie waschen, trocken schütten und die Blätter abzupfen. Die Zoodles mit den Hackbällchen und der Sauce vermischt in tiefen Teller anrichten, mit Petersilie garnieren und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.