

Veggie-Spaghetti mit "Fleischbällchen"

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



kullern. An die Gabel, fertig, los!

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Auflaufform einfetten.

- 2 -

Für die Veggie-Bällchen Bohnen abgießen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Eingelegte Paprika grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel grob reiben. Knoblauch fein hacken.

- 3 -

Petersilie fein hacken und mit restlichen Zutaten für die Veggie-Bällchen in einen Mixer füllen. Grob pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Hände mit Wasser befeuchten. Pürierte Masse portionieren und zu kleinen Bällchen rollen. In der Auflaufform verteilen und im heißen Ofen 15-20 Minuten backen.

- 5 -

Für die Pasta Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Tomatensauce erhitzen. Parmesan reiben. Pasta und Sauce mit gebackenen Veggie-Bällchen in der Auflaufform vermengen und mit Parmesan bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Veggie-Bällchen

400 g Cannellini Bohnen
6 eingelegte Paprika
1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Ei
50 g Paniermehl
1 Bund glatte Petersilie
1 Prise(n) Oregano
Salz, Pfeffer
Butter zum Einfetten

Für die Pasta

700 ml Tomatensauce
500 g Spaghetti
80 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse

Besonderes Zubehör

Mixer
Auflaufform (30 x 20 cm)

Streng genommen sind die Spaghetti von eh und je her veggie unterwegs. Was die ganze Familienbande hier fleischlos glücklich macht, sind vegetarische Fleischbällchen, die zwischen Pasta und Tomatensauce