

KÖFTE MIT NUDELN / PASTA MIT HACKBÄLLCHEN / FRIKADELLEN ONEPOT AUS DEM OFEN



Hackfleischbällchen, Tomatensoße und Nudeln, da kann man nichts falsch machen meint Murat. Auf jeden Fall schmeckt dieser leckere Onepot fast allen und ist schnell und einfach zubereitet. Die Hackfleischmasse bzw. die Köfte könnt ihr ideal vorbereiten und müsst dann nur noch die Soße zubereiten und alles im Ofen garen und überbacken. Wenn es noch schneller gehen soll könnt ihr statt dem Käse etwas Sahne in die Soße geben, so habt ihr eine Rahmsoße und spart euch die Zeit zum Überbacken. Das Meal Prep Rezept eignet sich durch die einfache Vorbereitung auch gut für das Fastenbrechen im Ramadan.



Zubereitungszeit
20 Minuten



Back-/Kochzeit
30 Minuten



Temperatur + Heizart
200 °C O/U

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

VORBEREITUNG

Schäle die Zwiebel und Knoblauchzehe und hacke sie klein. Verknete das Hackfleisch mit allen Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse und lasse sie kurz abgedeckt durchziehen. Bereite in der Zwischenzeit die Tomatensoße zu und heize den Ofen auf 200 °C O/U vor.

TOMATENSOSSE

Erhitze das Olivenöl in der Samira Gusseisenpfanne oder einer ofenfesten Form. Schäle die Knoblauchzehen, presse sie in die Pfanne und brate sie kurz an. Gib das Tomatenmark dazu und brate es ebenfalls kurz an. Lösche dann alles mit den Tomaten aus der Dose und dem Wasser ab. Lasse die Soße unter Rühren aufkochen und würze sie mit Salz, Pfeffer und Rotweinessig.



Wasche mit dem Wasser zuerst die Dosen aus, so wird nichts weggeschüttet.

PASTA

Schalte den Herd aus. Gib die Nudeln in die Soße und rühre alles durch.

KÖFTE

Portioniere die Hackfleischmasse mit einem mittleren Eisportionierer und forme sie zu Kugeln. Lege die Köfte mit in die Tomatensoße, gib den Deckel auf die Pfanne und gare das Gericht im vorgeheizten Ofen für etwa 20 Minuten.

ÜBERBACKEN & SERVIEREN

Nimm die Pfanne aus dem Ofen, verteile den Käse darüber und backe alles erst für 5 Minuten bei geschlossenem Deckel und weiteren 5-10 Minuten ohne Deckel fertig. Zupfe zum Servieren die Basilikumblätter klein und streue sie über die überbackenen Köfte. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

KÖFTE:

- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 500 g Hackfleisch (Rind)
- ☐ 50 g Parmesan (gerieben)
- ☐ 4 EL Semmelbrösel
- ☐ 1 Ei
- ☐ 1 TL Salz
- ☐ ½ TL Pfeffer
- ☐ 1 EL Thymian (getrocknet)

PASTA:

- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 2 Knoblauchzehen
- ☐ 40 g Tomatenmark
- ☐ 800 g Tomatenstücke (aus der Dose)
- ☐ 400 g Wasser
- ☐ 1 TL Salz
- ☐ ¾ TL Pfeffer
- ☐ 1 EL Rotweinessig
- ☐ 500 g Nudeln (Gobbetti)

ZUM ÜBERBACKEN & SERVIEREN:

- ☐ 150 g Mozzarella
- ☐ 200 g Mozzarella

KÖFTE MIT NUDELN / PASTA MIT HACKBÄLLCHEN / FRIKADELLEN ONEPOT
AUS DEM OFEN



(gerieben)



10 Basilikumblätter