



SPAGHETTI MIT FLEISCHBÄLLCHEN

Zutaten für 2-3 Personen

(mit Hühner- oder Putenfleisch):

400-500 g Hackfleisch/Faschiertes von der Pute oder vom Huhn
30 g Paniermehl/Semmelbrösel
60 ml Milch
1 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie bzw. ein Mix aus verschiedenen)
1 kleine Zwiebel
1 TL Knoblauchpaste oder 1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zutaten für 2-3 Personen (mit Rindfleisch):

500 g Hackfleisch/Faschiertes vom Rind
30 g Paniermehl
70 ml Milch
1 Ei Gr. S-M
1 EL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie bzw. ein Mix aus verschiedenen)
1 kleine Zwiebel
1 TL Knoblauchpaste oder 1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Sauce:

1 Zwiebel
2 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen
700 ml Tomatensauce/Passata
1 EL Olivenöl
2 TL Zucker
100 ml Wasser oder Brühe
Oregano, Basilikum (frisch oder getrocknet)
150 ml Sahne (optional – für einen milderen Geschmack)

Außerdem:

etwas Mehl zum Wenden der Bällchen
300 g Spaghetti



Zubereitung:

- 1) Fleischbällchen: reibt die Zwiebel auf einer Reibe möglichst fein. Gebt sie zum Fleisch dazu, wie auch eine Mischung aus Milch und Semmelbröseln, die Kräuter, den Knoblauch und Salz (ca. 1 TL) und Pfeffer. Das Ei verwende ich nur, wenn ich die Bällchen mit Rindfleisch herstelle, da dieses magerer und trockener ist als Hühnerfleisch.
- 2) Knetet die Zutaten gründlich durch, deckt sie mit Frischhaltefolie ab und stellt sie kühl für mind. 1 Stunde. Danach entnehmt ihr z.B mit einem Kaffee-Messlöffel (siehe Video) oder einem Esslöffel immer dieselbe Menge an Fleischmasse, formt Bällchen und wendet diese in etwas Mehl. Sollte die Masse an den Fingern kleben, die Handflächen einfach etwas befeuchten. Ich erhalte aus diesen Zutaten ca. 10-12 Bällchen.
- 3) Kocht die Spaghetti in reichlich Salzwasser. In der Zwischenzeit erhitzt ihr die größte Pfanne die ihr habt, zusammen mit etwas Sonnenblumenöl (dieses sollte den Boden der Pfanne ca. 1-2 mm hoch bedecken).
- 4) Gebt die Bällchen hinein und bratet sie von allen Seiten kurz scharf an (wendet sie mehrmals). Reduziert die Hitze auf Stufe 6 von 9 und fahrt fort, bis sie durch sind. Das dauert ca. 5-8 min.
- 5) Nehmt sie heraus, erhitzt in der Pfanne das Olivenöl, schwitzt die Zwiebelwürfel und den Knoblauch an und fügt das Wasser und die Tomatensauce hinzu. Würzt mit Zucker, Salz und Pfeffer.
- 6) Gebt die Bällchen wieder hinein, gebt einen Deckel auf die Pfanne und köchelt alles bei niedriger Hitze ca. 5 min lang, bis die Spaghetti fertig und abgeseiht sind.
- 7) Zur Sauce gebt ihr noch etwas Oregano und Basilikum dazu. Der Zucker (in Schritt 5 dazugegeben) sorgt für einen milderen und weniger sauren Geschmack. Wem das zu wenig ist, der kann noch Sahne hinzufügen.
- 8) Hebt die gekochten Nudeln unter und ihr könnt servieren, z.B mit frischen Basilikumblättern und Parmesan.

Tipp:

- a) Wenn ihr mittags das Essen für den Nachmittag kocht, dann vermischt die Sauce nicht mit den Nudeln, sondern richtet jeden Teller extra an. So bleiben Nudeln und Sauce länger frisch und lassen sich einfacher aufwärmen als im vermischten Zustand.
- b) Falls ihr die Bällchen auf Vorrat zubereiten wollt, könnt ihr sie fertig angebraten und ausgekühlt einfrieren oder noch roh. Ich lege die in Mehl gewendeten Bällchen zusammen mit dem Tablett in den Gefrierschrank, lasse sie fest werden, fülle sie um in einen Beutel und friere sie ein. Wenn ich sie brauche, lasse ich sie auftauen (am besten über Nacht im Kühlschrankschrank und verwende sie dann so wie auch im Rezept).

Sastojci za 2-3 osobe (sa piletinom ili puretinom):

400-500 g mljevene puretine ili pileline
30 g prezli
60 ml mlijeka
1 kašika začinskog bilja (vlasac, peršun ili mješavina raznih vrsta)
1 manja glavica crvenog luka
1 kašičica paste od bijelog luka ili 1 čehno so i biber

Sastojci za 2-3 osobe (sa govedinom):

500 g mljevenog junećeg mesa
30 g prezli
70 ml mlijeka
1 jaje veličine S-M
1 kašika začinskog bilja (vlasac, peršun ili mješavina raznih vrsta)
1 manja glavica crvenog luka
1 kašičica paste od bijelog luka ili 1 čehno so i biber

Umak:

1 glavica crvenog luka
2 kašičice paste od bijelog luka ili 2 čehna
700 ml paradajz sosa/"passate"
1 kašika maslinovog ulja
2 kašičice šećera
100 ml vode ili temeljca
origano, bosiljak (svježi ili sušeni)
150 ml vrhnja za kuhanje (opcionarno, ako volite blaži ukus)

Osim toga:

malo brašna za uvaljanje loptica
300 g špageta



Priprema ćufti:

- 1) Luk narendajte na rendi što sitnije. Dodajte u meso, zajedno sa mješavinom mlijeka i prezli, začinskim biljem, bijelim lukom, solju (oko 1 kašičica) i biberom. Jaje koristim samo kad pravim loptice sa govedinom, jer je ona posnija i suvlja od pileline.
- 2) Sastojke dobro premijesite, pokrijte prozirnou folijom i ostavite u frižideru na barem sat vremena. Zatim uvijek uzimate istu količinu mesne smjese, npr. kašičicom za mjerenje kafe (pogledajte video) ili supenom kašikom. Zatim oblikujte kuglice i uvaljajte ih u brašno. Ako vam se masa lijepi za prste, jednostavno malo nakvasite dlanove. Od ovih sastojaka dobijem oko 10-12 loptica.
- 3) Skuhajte špagete u dosta slane vode. U međuvremenu zagrijte najveću tavu koju imate zajedno sa suncokretovim uljem (ca. 1-2 mm visoko i da prekrije dno tave).
- 4) Dodajte loptice i kratko ih popržite sa svih strana na jačoj vatri (okrećući ih nekoliko puta). Smanjite temperaturu na 6. stepen od 9 i nastavite dok se ne ispeku. Ovo traje oko 5-8 minuta.
- 5) Izvadite ih, zagrijte maslinovo ulje u istoj tavi, prodinstajte crveni i bijeli luk i dodajte vodu i paradajz umak. Začinite šećerom, solju i biberom.
- 6) Vratite loptice, poklopite šerpu i dinstajte na laganoj vatri, dok se špageti ne skuhanju, još jedno 5 minuta.
- 7) Dodajte malo origana i bosiljka u umak. Šećer (dodan u 5. koraku) potpomaže blaži i manje kiselkast ukus. Ako vam to nije dovoljno, možete dodati još malo vrhnja za kuhanje.
- 8) Stavite skuhanu pastu i poslužite npr. sa listićima svježeg bosiljka i parmezanom.

Savjet:

- a) Ako jelo kuhate za poslijepodne, nemojte miješati umak sa špagetama, već svaki tanjir poslužite posebno. To održava tjesteninou i umak svježim i jednostavnije se podgriju nego kad su pomiješani.
- b) Ako loptice želite da pripremite u većoj količini, možete ih zamrznuti već ispržene i ohlađene ili sirove. Pobrašnjene sirove loptice stavim u zamrzivač sa tacnom, ostavim da se stvrdnu, prebacim u kesicu za zamrzivač i zamrznem. Kad mi zatrebaju, ostavim ih da se odmrznu (najbolje preko noći u frižideru) i onda ih koristim kao u receptu.