



## Fleischbällchen mit Schwarzkohl-Pasta

und Zitronen-Kapern-Sauce



20-30min



3-4 Personen

Gegen Pasta mit Fleischbällchen gibt es schon ganz grundsätzlich nichts einzuwenden. Wenn dann noch fruchtige Kirschtomaten, würziger Schwarzkohl und eine aromatische Sauce mit Zitronensaft und Kapern dazukommen, dann steht die Tür zum Pastahimmel auf Erden ganz weit offen ...

## Was du von uns bekommst

- 500g Torchiette <sup>1</sup>
- 2 Packungen Schwarzkohl
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frisches Basilikum & Petersilie
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Packungen Kapern

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 1TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 891kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 43.1g



### 1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Schwarzkohl** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kräuter** abzupfen und fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann **1 Zitrone** auspressen, die **übrige Zitrone** in Spalten schneiden.



### 4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5min. rundum goldbraun anbraten. Die **Tomaten** dazugeben und weitere 3-4Min. braten. Die **Hackbällchen** und die **Tomaten** aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren warm halten.



### 2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, **2EL Kräutern** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten und mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen **Fleischbällchen** formen.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Kapern** mit 1TL Mehl im Bratfett verrühren, dann mit dem **Zitronensaft** und **100ml Kochwasser** ablöschen. 2EL Butter unterrühren und die **Sauce** mit dem **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Pasta und Kohl kochen

Die **Pasta** und den **Schwarzkohl** in das kochende Wasser geben und 6-8Min. garen, bis die **Pasta** bissfest ist. ca. **200ml Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen.



### 6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta**, ca. **1/3 der Tomaten** und die **1/2 der restlichen Kräuter** mit der **Sauce** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Die **Fleischbällchen** und die **restlichen Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.