

Fusilli mit Parmesan-Gemüse und Hackbällchen



Rezept: 0122

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.4.11. Hauptspeise mit Rindfleisch

Rind, Nudeln, Gemüse, Käse, Weißwein,

CookBack

Rezeptbeschreibung

In einer Schüssel das Hackfleisch mit Schnittlauch, Ei, Paniermehl, 2 EL Parmesan, Salz und Pfeffer gut verkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Mit feuchten Händen kleine, gleichmäßige Bällchen von ca. 20 Gramm formen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Hackbällchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Die fertigen Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Im selben Öl in der Pfanne (bei Bedarf etwas Öl nachgießen) die halbierten und in Scheiben geschnittenen Karotten, Zucchini (ohne Kerngehäuse) und Lauch anbraten. Das Gemüse sollte bissfest sein, nicht zu weich. Nach etwa 4-5 Minuten den gehackten Knoblauch und optional Chiliflocken hinzufügen und kurz mitbraten, bis der Knoblauch duftet.

Das Gemüse mit dem Weißwein und Rinderfond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackbällchen zurück in die Pfanne zur geben und kurz erwärmen. Die Flüssigkeit reduziert dabei leicht ein. Crème fraîche unterheben.

Währenddessen die Fusilli in einem separaten Topf mit reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Die gekochten Fusilli abgießen und direkt zur Gemüse-Hackbällchen-Mischung in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und großzügig mit frisch geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie und Basilikum garnieren. Sofort servieren.

Zutatenliste für 2 Personen

Für die Hackbällchen:

- 250 g Hackfleisch Rind
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Olivenöl zum Anbraten

Für die Pasta und das Gemüse:

- 200 g Fusilli
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 - 2 mittlere Zucchini
- 1 - 2 mittlere Karotten
- 100 g Lauch
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 ml Rinderfond
- 50 ml Weißwein, trocken
- 1 EL Crème fraîche
- 2 Petersilie, gehackt
- 2 EL Basilikum, gehackt
- Salz, Pfeffer und Zucker
- Parmesan zum garnieren
- Chiliflocken, optional