

Spaghetti mit Fleischbällchen in Tomaten-Soße

Für 4 Portionen

Für Fleischbällchen, Soße:

400 g Hackfleisch, gemischt	1 TL Oregano	Muskatnuss
1 EL Petersilie	25 g Parmesan	1 Ei M
50 g Pankobrösel	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
500 g passierte Tomaten	Zucker	

Außerdem:

Salz	500 g Spaghetti	Parmesan
Basilikum		

Für die Fleischbällchen Hackfleisch in eine Schüssel geben. Oregano, 1 Prise Muskatnuss, Petersilie, Parmesan, Ei und Panko zufügen.

Die Hackmischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich durchkneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen 24 kleine Bällchen formen.

Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischbällchen darin rundherum 2 Minuten scharf anbraten. Passierte Tomaten angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Soße zugedeckt, bei kleiner Hitze 15-20 Minuten sacht köcheln.

Inzwischen für die Spaghetti reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Spaghetti darin nach Packungsanleitung 7-8 Minuten, noch leicht bissfest (al dente) kochen. Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Fertig gegarte Spaghetti mit einer Nudelzange direkt aus dem Kochwasser in die Pfanne zur Soße geben. Alles gründlich durchschwenken, damit die Pasta die Soße perfekt aufnimmt.

Spaghetti und Fleischbällchensoße auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit viel Parmesan und frischen Basilikum garnieren und servieren.

Daniele Corona am 17. August 2026