



# Spaghetti mit Walnuss-Fleischbällchen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 660 kcal/ 2630 kJ  
Eiweiß: 31 g Fett: 28 g  
Kohlenhydrate: 65 g

**Zubereitungszeit:**  
ca.35 Minuten

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Fleischbällchen das Brötchen in einer großen Schüssel zerkrümeln, Milch zugeben und für zehn Minuten stehen lassen. Anschließend Ei dazugeben und gut vermischen. Walnüsse, Parmesan, Petersilie, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Hackfleisch zugeben und gut vermengen. Die Hände mit kaltem Wasser abspülen und 12 kleine Fleischbällchen formen. Dann die einzelnen Bällchen mit Olivenöl bepinseln bis sie vollständig mit Öl benetzt sind. Anschließend die Bällchen auf das Backblech setzen und 15 bis 20 Minuten braun backen.
2. Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Während die Fleischbällchen im Ofen garen, Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel in das heiße Öl geben und etwa 4 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Oregano und Chilipulver zugeben und für etwa zwei Minuten mit braten. Dosentomaten zugeben und aufkochen. Tomatensauce fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Fleischbällchen nach 15 bis 20 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen und in die Sauce geben. Kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten ziehen lassen.
4. Während die Fleischbällchen in der Sauce ziehen, Salzwasser in einem großen Topf erhitzen und Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Anschließend Pasta gut abtropfen lassen, auf Teller verteilen und Sauce mit den Fleischbällchen über die Spaghetti geben. Mit Basilikum und Petersilie garnieren und sofort servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für die Fleischbällchen

- 1 Brötchen
- 40 ml Milch
- 1 Ei
- 45 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 2 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst oder fein gehackt
- 1 - 1/2 TL Meersalz, grobkörnig
- 1/2 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 1/4 TL Muskatnuss, frisch gerieben
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Olivenöl

### Für die Tomatensauce

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano, gerebelt
- 1/4 TL Chilipulver
- 1 Dose Tomaten, gehackt
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen

### Außerdem

- 300 g Spaghetti
- 2 EL Basilikumblätter, gehackt
- 2 EL Petersilie, gehackt