

Zucchinispaghetti mit Frischkäsesauce und Fleischklößchen

Zutaten

250 g Hackfleisch
1 altes Brötchen, eingeweicht und gut ausgedrückt
Gewürze nach Wahl (Salz, Pfeffer, Senf, Kräuter, Röstzwiebeln...)
1 mittelgroße Zucchini (500 g)
1 TL Salz
2 TL Kräuter der Provence
100 g Walnusskerne
100 g Parmesan, in Stücken
500 g Wasser
300 g Frischkäse
2 Prisen Pfeffer



Zubereitung

Zucchini mit einem Spiralschneider zerkleinern und in eine Schüssel füllen.
Mit 1 TL Salz und 2 TL Kräuter der Provence mischen
Hackfleisch mit Brötchen (Semmelmehl), Ei und Gewürzen vermischen.
Ca. 12 Klößchen formen und auf dem Varoma – Einlegeboden verteilen.
Walnüsse in den Mixtopf geben, 2 Sekunden / Stufe 5 zerkleinern und umfüllen.
Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sekunden / Stufe 6 zerkleinern und zu den Walnüssen umfüllen.
Wasser in den Mixtopf geben, (leeren) Varoma, Einlegeboden mit den Klößchen und Deckel aufsetzen und 15 Minuten / Varoma / Stufe 2 garen. Deckel und Einlegeboden vorsichtig abnehmen und die Zucchini in den Varoma geben.
Alles wieder aufsetzen und weitere 15 Minuten / Varoma / Stufe 2 garen.
Varoma vorsichtig absetzen und auf einen Teller stellen.
Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.
150 g Garflüssigkeit, die Hälfte der Parmesan-Walnuss-Mischung, Frischkäse und Pfeffer in den Mixtopf geben, 3 Minuten / Varoma / Stufe 3 erhitzen und abschmecken. Zucchinispaghetti mit Fleischklößchen und Frischkäsesauce anrichten und mit der restlichen Parmesan-Walnuss-Mischung bestreuen.

Tipp:

Während der Garzeit auf dem Herd in einer Pfanne Schmortomaten zubereiten:
Dafür Tomaten mit den Rispen waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch sowie frische oder getrocknete Kräuter hinein geben. Tomaten zugeben und unter gelegentlichem Schwenken 6 – 8 Minuten schmoren, bis die Haut beginnt aufzuspringen.
Mit Meersalz würzen und servieren.

Resteverwertung:

Am nächsten Tag Reis kochen (Menge nach Bedarf):

www.cookidoo.de/recipes/recipe/de-DE/r47934

Ich habe die restlichen Tomaten samt Bratfett aufgehoben und mit kleinen Champignons „aufgepimpt“.
Die Klößchen in der Soße erwärmen

