

Rezept

Paprika-Pasta mit Gemüsebällchen

Ein Rezept von Paprika-Pasta mit Gemüsebällchen, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Bällchen

80 g Zucchini	1 Knoblauchzehe
½ Bund Dill	2 1/2 EL Öl
80 g Kichererbsenmehl	Salz

Für Sauce und Nudeln

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
2 rote Paprika	1 EL Öl
200 g Pflanzensahne (z. B. Hafer cuisine)	Salz
Chiliflocken (je nach gewünschter Schärfe)	250 g Makkaroni (ersatzweise Penne)
1 EL Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 985 kcal, 36 g F, 27 g EW, 130 g KH

Zubereitung

1. Für die Bällchen das Zucchinistück waschen, putzen und mit einer Rohkostreibe grob in eine Schüssel raffeln. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Ein Drittel beiseitelegen, den Rest mit ½ EL Öl, Kichererbsenmehl und ½ TL Salz zu den Zucchini raffeln geben. Alles zu einem knetbaren Teig vermischen, falls nötig, noch 1 EL Wasser zugeben. Aus dem Teig mit nassen Händen kirschgroße Bällchen formen (ergibt etwa zwölf Stück).
2. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und die Schoten grob würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig anschwitzen. Paprika und Pflanzensahne zugeben, alles mit Salz und ½-1 TL Chiliflocken würzen, aufkochen und 10 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen die übrigen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin unter häufigem Drehen und Wenden bei mittlerer bis großer Hitze in 5-7 Min. rundum braun braten. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Pasta darin nach Packungsangabe bissfest kochen.
4. Die Sauce pürieren und mit Aceto balsamico und Salz abschmecken. Die Bällchen hineingeben und darin 5 Min. ziehen lassen. Die Pasta abgießen, auf zwei Teller verteilen, die Sauce mit den Bällchen auf die Nudeln geben und alles mit dem übrigen Dill bestreuen.