

# Spaghetti Polpette

## [Spaghetti mit Fleischbällchen]



### Zutaten für drei Personen:

#### Für die Fleischbällchen:

250 g gemischtes Hackfleisch  
(Rind und Schwein)  
1 Ei  
2-3 EL geriebener Parmesan  
oder Pecorino  
1 Knoblauchzehe, gerieben  
Frische Petersilie nach Belieben  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
1 eingeweichte und ausgedrückte  
Toastbrot-scheibe  
Olivenöl zum Braten

#### Für die Sauce:

1500 ml passierte Tomaten  
1 Zwiebel bzw. zwei Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
Frisches Basilikum  
1-2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, 2 Msp Zucker

#### Pasta:

200 g Spaghetti

### Sauce:

1. Für die Sauce Zwiebel oder Schalotten fein würfeln, Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Beides in einem großen Topf in Olivenöl anschwitzen, aber nicht braun werden lassen.
2. Mit den passierten Tomaten ablöschen und insgesamt ca. 70 min auf kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Mit 2-3 Msp Salz, Pfeffer aus der Mühle und mit 2 Msp Zucker würzen. Nach Geschmack gegen Ende auch noch gerupfte Basilikumblätter einstreuen.

### Fleischbällchen:

4. Für die Fleischbällchen Hackfleisch, Ei, Parmesan oder Pecorino sowie die ausgedrückte Toastbrot-scheibe und frisch gehackte Petersilie sowie Gewürze Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen.
5. Mit eingeöhlten Händen kleinere Bällchen formen.
- 6a. Die Bällchen in der Sauce etwa 1 Stunde ziehen lassen. Nicht umrühren, sondern Topf gelegentlich rütteln, damit die Bällchen gleichmäßig garen.
- 6b. Alternativ die Bällchen in einer beschichteten Pfanne in reichlich Olivenöl auf beiden Seiten braten.

### Pasta:

Spaghetti in reichlich Wasser nach Vorschrift kochen. Garprobe machen, die Angaben sind oft zu kurz.

#### Hinweise:

Bei uns bevorzugen wir die Alternative 6a. Die Sauce bekommt dadurch einen hervorragenden Geschmack. Optional kann man zu dem Hackfleisch noch das Innere von zwei Salsiccia-Würsten geben.

#### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Nudelgerichte, Hackfleisch, italienisch

Foto und Rezept: Walter  
Stand 24.03.2026