

Martina Kömpel
Hackbällchen unter der Makkaronikuppel

Dienstag, 7. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Mediterran, Pasta

Zutaten:

Für den Mantel:

300 g	lange Makkaroni
etwas	Salz
200 g	Karotten
1/2 Bund	Basilikum
1 Prise	Kurkuma
2 EL	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl

Für die Füllung:

1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zwiebel
500 g	Rinderhackfleisch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Senf
1 TL	Majoran, getrocknet
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
400 ml	Gemüsebrühe
2	Tomaten

Zubereitung:

1. Für die Makkaronikuppel die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschütten und auskühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.
3. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. Die weich gekochten Karotten abgießen und mit Kurkuma, Basilikum und Sahne in einen Mixer geben. Alles zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
5. Pro Person ein Portionsschälchen (z. B. Müsli-/Salatschälchen, ca. 600 ml Inhalt; Ø etwa 15 cm) mit Olivenöl auspinseln.
6. Dann die Schälchen kreisrund von der Bodenmitte aus mit Makkaroni auslegen, bis Schalenboden und -wand komplett mit Nudeln ausgekleidet ist. Dabei darauf achten, dass möglichst keine Zwischenräume zwischen den Nudeln entstehen.

7. Anschließend das Karottenpüree auf den Nudeln verstreichen, sodass eine glatte, geschlossene Nudelfläche (Makkaronikuppel) entsteht. Die Schalen abgedeckt zur Seite stellen. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren die vorbereiteten Nudelschalen im Ofen bei 60 Grad erwärmen.
 8. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
 9. Die Zwiebel schälen, würfeln und kurz andünsten. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf, Majoran und der Petersilie zu einer glatten Masse kneten. Aus der Masse 2-3 cm große Hackbällchen formen.
 10. In einer großen, tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kräftig mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.
 11. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, Tomatenviertel würfeln.
 12. Die Fleischsauce in die ausgelegten Schälchen auf die Nudeln verteilen.
 13. Die Nudelschälchen jeweils mit einem umgedrehten flachen Ess-Teller belegen. Teller und Schälchen festhalten und aufeinander pressen. Dann rasch wenden, sodass der Inhalt des Schälchens auf den Teller gestürzt wird. Schälchen vorsichtig abheben. Die Tomatenwürfel rundherum aufstreuen und den Rest der Sauce angießen.
- Tipp:** Sollten Nudeln übrig sein, kann man sie einfach kleinschneiden und in die Sauce geben.

Nährwert: Pro Portion: 680 kcal / 2840 kJ
59 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 33 g Fett