

## Schwarze Bohnen-Bällchen

mit Tortiglioni und Tomatensoße

Heute auf Deinem Teller: Unsere geschmackvolle und vegetarische Alternative zu klassischen Fleischbällchen – schwarze Bohnen-Bällchen. Herzhaft, leicht und mit den Gewürzen Italiens aufgepeppt ist dieses Gericht heute Dein perfektes Dinner! Guten Appetit!



3 40 min.



Stufe 3

veggie, ballaststoffreich, fettarm



Tortiglioni



schwarze Bohnen



Eiortomato



Hartkäco



Eanchalsaa



Knoblauchzehe



Sammalhrösal



7wiehel



Gowiirzmischun



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personer
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
schwarze Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Fenchelsaat 15)	2 g	4 g
Semmelbrösel 1) 15)	25 g 🕀	50 g
Tortiglioni 1)	250 g	500 g
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Eiertomaten [Ursprungsl. ES]	3	6
Basilikum	10 g	20 g
Gewürz "Italian Allrounder" 15)	2 g	4 g

Nährwerte	<b>pro Portion</b> (ca. 550 g)	pro 100	
Brennwert (kJ/kcal)	3361/798	578/137	
Fett (g)	12	2	
- davon ges. Fettsäu	ren (g) 3	1	
Kohlenhydrate (g)	123	21	
<ul><li>davon Zucker (g)</li></ul>	4	1	
Eiweiß (g)	31	6	
Ballaststoffe (g)	17	3	
Salz (g)	3	0	
Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose			
15) kann Spuren von Allergenen enthalten			

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ..

Uerwende die restliche Menge anderweitig.

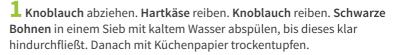
Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird ...

Wasserkocher, Gemüsereibe, Sieb, Küchenpapier, hohes Rührgefäß, Pürierstab, großer Topf, große Pfanne



**Vorbereitung: Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.





2 In einem hohen Rührgefäß Bohnen, ½ des Knoblauchs, Fenchelsaat, ½ des geriebenen Hartkäses mit einem Pürierstab grob pürieren.
Semmelbrösel unterheben und aus dieser Masse 10 – 14 gleichgroße Bällchen formen. Diese dann beiseitelegen und ruhen lassen.

In der Zwischenzeit: In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salz**en und einmal aufkochen. **Tortiglioni** darin 9 – 10 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb ausgießen.



4 Währenddessen: **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. **Eiertomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken.

5 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Bohnen-Bällchen darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen.



6 In derselben Pfanne ohne weitere Fettzugabe Zwiebelstreifen 1 − 2 Min. anbraten und restlichen Knoblauch dazugeben.

Tomatenwürfel, Gewürzmischung und 50 ml [100 ml] Wasser zufügen und 6 − 7 Min. einköcheln lassen. Bohnen-Bällchen zugeben und in der Soße noch einmal kurz aufwärmen. Dann noch ½ des gehackten Basilikums dazugeben.

**Tortiglioni** auf Teller verteilen, **Bohnen-Bällchen** mit **Tomatensoße** dazu anrichten, mit restlichem **Basilikum** und **Hartkäse** bestreuen.