1A+1B

Meat

Pasta mit Tatarbällchen in Tomatensoße

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Fenchel in Stücke schneiden. Den Tatar mit Italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen und daraus Bällchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tatarbällchen 3-4 Minuten braten. Den Fenchel hinzufügen und noch 5 Minuten mitbraten. Dann die Tomatenwürfel hinzufügen und ca. 5 Minuten sanft mit Deckel köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Fusilli und Spinat zur Tomatenmischung geben und den Spinat zusammenfallen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit frischer Petersilie abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 100 g Tomatenwürfel aus der Dose
- [ ] 75 g Fenchel
- [ ] 20 g frischer Spinat
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**289 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**29 g**