Spaghetti mit Auberginenbällchen

Polpette di melanzane – ein leckeres vegetarisches Gericht

Mittel | 4 Portionen | 70 min.



Ob geschmort, gegrillt oder püriert – die Aubergine ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Besonders beliebte Gerichte mit der Eierpflanze sind „Melanzane alla Parmigiana“, ein Auberginenauflauf mit Tomatensauce und Mozzarella, sowie gefüllte Auberginen mit Oliven, „Melanzane ripiene“ und natürlich unsere „Polpette di melanzane“ mit frischer Pasta und heißer Tomatensauce. Dieses vegetarische Rezept stammt aus Kalabrien im Südwesten Italiens. Dort wird das Gericht meist als Primo piatto serviert. In diesem Rezept haben wir es als Hauptgang gedacht.

Zutaten

2 Auberginen

1 Packung Sugo Tradizionale Tomatensauce

500 g Spaghetti

100 g Bulgur

2 Schalotten

½ Bund Petersilie

ein paar Blätter Basilikum

1 Ei

80 g Pecorino

8 EL Semmelbrösel

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Tipp: Anstatt Auberginen kannst du auch Zucchini für die Bällchen verwenden.

Schritt 1: Die Vorbereitung

Heize den Backofen auf 180 °C (Unter- und Oberhitze) vor. Wasche dann die Auberginen, schneide sie der Länge nach in zwei Hälften, ritze das Fruchtfleisch ein und würze die Schnittflächen mit Salz. Wasche dann auch die frischen italienischen Kräuter, tupfe sie trocken und schneiden sie fein. Anschließend den Pecorinokäse reiben. Schäle zuletzt den Knoblauch und die Schalotten und hacke beides klein.

Schritt 2: Die Auberginenbällchen

Lege die Auberginenhälften auf ein Backblech mit Backpapier und backe sie für ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen. Stelle währenddessen einen Topf mit Wasser auf den Herd und koche den Bulgur nach Anweisung. Anschließend die gebackenen Auberginen klein schneiden und in ein Sieb geben. Presse die Flüssigkeit mithilfe eines Löffels aus. Danach gibst du die Auberginen-Stücke in eine Schüssel. Ei, Bulgur, Semmelbrösel, Schalotten, Knoblauch, Pecorino, Petersilie, Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer hinzugeben und alles gut miteinander vermengen, bis eine halbfeste Masse entsteht. Forme kleine Bällchen und brate sie von allen Seiten goldbraun an. Dann backst du die Auberginenbällchen ebenfalls im Ofen für ca. 5–7 Minuten.

Schritt 3: Die Tomatensauce

Koche zunächst die Pasta in sprudelndem Salzwasser, bis sie al dente sind. Währenddessen kannst du die Sugo Tradizionale Tomatensauce in einem weiteren Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Füge bei Bedarf etwas Nudelwasser hinzu. In unserem Küchengeheimnis „Sauce: Super.Sämig.Sugo" erfährst du mehr über die beliebte italienische Saucenvariante.

Schritt 4: Das Finale

Vermenge die Spaghetti mit der Tomatensauce und richte sie auf einem Teller an. Verteile darauf die Auberginenbällchen und bestreue das Gericht mit geriebenem Pecorino und frischem Basilikum. Delizioso!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte