



Nudelpfanne mit Frikadellen

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen, abgießen (10 EL Kochwasser zurückbehalten). Knoblauch pellen und hacken. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Tomaten halbieren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.
2. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mühlen Frikadellen und Knoblauch darin anbraten, 5 Minuten bei milder Hitze garen. Tomaten, restliches Öl und Chili zufügen, alles ca. 2 Minuten weiter garen.
3. Abgetropfte Nudeln und 10 EL Nudelkochwasser mit Pfanneninhalte mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblättchen untermischen. Nudeln sofort servieren. Ricotta in Flöckchen über die Nudeln geben.

Dazu passt: Parmesan

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 400 g Nudeln (z.B. Bandnudeln, Spaghetti)
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 600 g Cocktailtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 10 EL Olivenöl
- 2 Becher Mühlen Frikadellen
- Pfeffer
- 200 g Ricotta

Nährwerte pro Portion

2489 kJ (594 kcal)

27 g Eiweiß

38,6 g Fett

34,5 g Kohlenhydrate