



Nudelsalat mit Rucola, Radieschen und Hackbällchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Knoblauchzehen 1 St.

Radieschen 1 Bund

Paprika, gelb 2 St.

Rucola 75 g

Hackfleisch vom Schwein 600 g

Eier 1 St.

Paniermehl 2 EL

Pfeffer, schwarz

Paprika, edelsüß

Fusilli 500 g

Öl 4 EL

Zitronen 1 St.

Joghurt, natur 150 g

Olivenöl 2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Radieschen waschen, Enden entfernen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Rucola waschen und abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Knoblauch, Eiern, Paniermehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. Aus der Masse ca. 2 cm kleine Frikadellen formen.
3. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hackbällchen darin ca. 7 Min. goldbraun braten.
4. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Nudeln in ein Sieb abgießen und im Topf Joghurt mit Olivenöl, 3 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Nudeln, Paprika und Radieschen zum Dressing in den Topf geben und alles miteinander vermengen.
5. Nudelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rucola unterheben und auf Tellern verteilen. Mit Hackbällchen zusammen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	975 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	52 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	39 g