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
Schweinehackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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	971 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	39 g