

Nudelsalat mit Joghurt und Hackfleischbällchen

Zubereitung: 30 min

Zutaten für 4 Personen:

250 g Vollkorn-Spirelli
100 g Kirschtomaten
1 Avocado
150 g Kidneybohnen
150 g Mais
50 g Rucola
500 g gemischtes Hackfleisch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Basilikum, gerebelt

Für das Dressing:

2 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Basilikum, gerebelt oder frisch

Ansonsten:

Joghurt, 1 EL pro Teller
Etwas Balsamicocreme zum garnieren

Zubereitung:

Als erstes Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen, Salz hinzugeben und die Nudeln darin nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Basilikum würzen. Mit den Händen zu kleinen Bällchen formen und in einer heißen Pfanne in Öl anbraten. Dabei gelegentlich wenden. Die Bällchen benötigen circa 5 min in der Pfanne, je nachdem wie groß sie geformt wurden.

Die Tomaten halbieren und mit Mais und Kidneybohnen in eine Salatschüssel füllen. Das Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Den Rucola waschen. Beides ebenfalls in die Salatschüssel geben.

Die oben genannten Dressing-Zutaten mit in die Schüssel geben und gut durchrühren.

Die Nudeln abgießen und kalt abschrecken, sodass sie gut abgekühlt sind und anschließend zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben. Alles sehr gut miteinander verrühren.

Salat auf den Tellern anrichten, die warmen Hackbällchen dazulegen und mit einem Joghurt-Klecks versehen. Wer mag, kann hier noch etwas Balsamicocreme darüber geben, dies verleiht zusätzlich noch eine schöne Würze.

Wenn man den Rucola draußen lässt, schmeckt der Salat auch am zweiten Tag noch super.

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥