

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Bunter Nudelsalat mit Hackfleischbällchen und Gemüse

Zubereitungsdauer: 45 Min.

Preis pro Portion: 2,50 €

Zutaten für vier Personen

2 Knoblauchzehen

½ - 1 Chilischote

1 Handvoll Petersilienblättchen

350 g Bio-Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

300 g Penne

5 EL Olivenöl

300 g Saubohnen

200 g Kirschtomaten

100 g Babyspinat

1 Handvoll Minzblättchen

½ Bio-Zitrone

2 EL schwarze Oliven ohne Kerne

Zubereitung

1. Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Chili waschen, halbieren, Stiel, Kerne und weiße Innenwände entfernen, Fruchtfleisch fein hacken. Petersilie fein hacken.
2. Hackfleisch mit Knoblauch, Chili, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und mit leicht angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Bällchen formen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Bällchen bei mittlerer Temperatur rundum braten, bis sie gar sind und eine schöne braune Färbung haben (ca. 6 Min.).
4. Nudeln nach Packungsangabe al dente kochen, auf ein Sieb gießen, dabei das Wasser auffangen und zurück in den Topf geben. Nudeln kalt abschrecken, abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl mischen.
5. Das Wasser erneut zum Kochen bringen, darin die Saubohnen 3 Min. sprudelnd kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die ledrige Haut der Bohnenkerne mit den Fingern öffnen und die Kerne herausdrücken. Häute entfernen, Kerne zu den Nudeln geben.
6. Kirschtomaten waschen und trockenreiben. Tomaten halbieren, nach Belieben den Strunk entfernen und zu den Nudeln geben.
7. Spinat verlesen und gründlich waschen. Minze ebenfalls waschen. Spinat und Minze trockenschleudern und zu den Nudeln geben.
8. Zitrone auspressen und den Saft mit Salz, Pfeffer, Oliven und dem restlichen Olivenöl in einen Rührbecher geben und einmal kurz pürieren.
9. Ca. 15 Min. vor dem Servieren Nudelsalat mit dem Dressing anmachen, abschmecken und die Hackfleischbällchen unterheben.