



## Pasta-Broccoli-Salat mit Hackbällchen

### Description

#### Zutaten

40 g Zwiebeln  
250 g Rinderhack  
1 kleines Ei  
1 gehäuft TL Tomatenmark  
30 g Paniermehl  
1/2 TL getrockneter Oregano  
Salz, Pfeffer  
250-300 g Farfalle  
1 Bund Koriander  
265 g Kichererbsen (abgetropft)  
2 EL EDEKA Bio Tahin (Sesammus)  
5 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Naturjoghurt  
500 g Broccoli  
6 EL Sonnenblumenöl  
1 Handvoll Sonnenblumenkerne  
300 g Cherrytomaten

default watermark

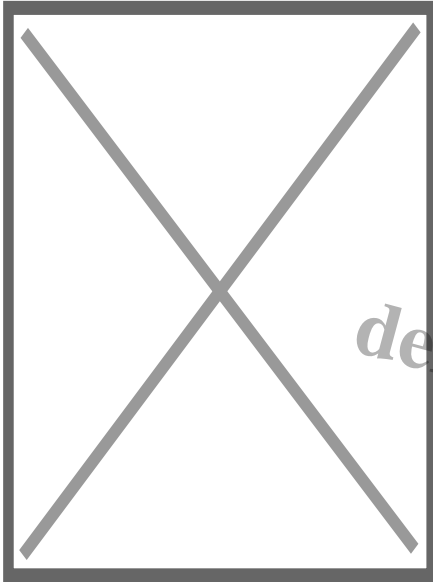
1. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und mit Hackfleisch, Ei, Tomatenmark, Paniermehl und Oregano gründlich vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 12 gleich große Bällchen formen. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Nudeln nach Packungsanleitung al dente zubereiten. Währenddessen Koriander grob hacken. Kichererbsen abgießen, gründlich abbrausen. Die Hälfte mit Tahin, Koriander, Olivenöl, Zitronensaft, Joghurt und 60 ml warmem Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

3. Broccoli klein schneiden. In Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, abschrecken. 3 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Broccoli anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Cherrytomaten waschen, in Spalten schneiden.

4. Nudeln mit Dressing, Broccoli, Tomaten, Sonnenblumenkernen und  $\frac{1}{4}$ brigen Kichererbsen gut vermengen und auf einer Platte anrichten. Restliches Sonnenblumenöl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen. Fleischbällchen ca. 10 Minuten rundherum anbraten, dann ca. 2 Minuten ruhen lassen. Mit dem Bratensaft  $\frac{1}{4}$ ber den Salat geben und servieren.



**Category**

- 1. Fleisch
- 2. Salat

**Date Created**

Juli 22, 2020

**Author**

jeanny