

NUDELPFANNE MIT BUNTEM GEMÜSE UND GEFLÜGELHACKBÄLLCHEN

NUDELPFANNE MIT BUNTEM GEMÜSE UND GEFLÜGELHACKBÄLLCHEN

Es ist mal wieder so weit – und ja, wer hier öfter mal vorbeischaute weiß bei diesen Worten auch schon wofür: die Rettungstruppe rund um Sina vom [giftigblonde](#) Blog und Susi vom [Prostmahlzeit](#) Blog rettet was zu retten ist! Und das sind diesmal die Hackbällchen! Ich bin ja oft mit Herz und Seele dabei, aber diesmal ist es mir ein wahres Bedürfnis (klingt das jetzt übertrieben?) die ~~verdammten~~ Hackbällchen zu retten! Einfach weil ich in meinem Leben auf soooo vielen Partys diesen ollen Fertigboulettchen begegnet bin, die voll mit Knorpeln und in Form gepresstem Gezadder sind. Das Ganze natürlich absolut geschmacksneutral... und habe ich schon diese Knorpel erwähnt? Entweder kaue ich besser als meine Mitmenschen oder ich erwische immer die Boulette mit dem Knorpel... wer weiß das schon so genau. Ich möchte anmerken, dass ich es das eine oder andere Mal mit bestem Willen ~~und mangels an Alternativen~~ probiert habe bevor ich den totalen Boykott ausgerufen habe. So etwas wie fertige Königsberger Klopse finde ich übrigens auch blöd – wieder das Problem mit den Knorpeln. Bei der vegetarischen Variante muss ich zugeben, dass ich da nicht ganz so kritisch bin. Der große Vorteil: keine Knorpel! Okay, ich glaube ihr habt mein Problem verstanden. Kommen wir also auf den Punkt, oder besser gesagt auf das Rezept – ich habe für diese Rettung eine Nudelpfanne mit buntem Gemüse und Geflügelhackbällchen gezaubert.

Das Hähnchen Hackfleisch für die Bällchen habe ich selbst gemacht, dafür braucht man nicht mal einen Fleischwolf. Wie ich das gemacht habe habe ich euch vorgestern schon an dieser Stelle verraten, heute wandern die leckeren, im Ofen gebackenen Hackbällchen in ein leckeres Pfannengericht. Ich hoffe ich kann euch für diese Variante der hausgemachten Hackbällchen begeistern – und falls ihr noch mehr leckere Ideen sucht kann ich euch die Rezepte meiner Mitretter nur wärmstens ans Herz legen – die Liste findet ihr wie immer unter dem Rezept!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400g Hähnchenhackfleisch, gekauft oder nach [diesem Rezept](#)

Pfeffer & Salz

1 TL Cumin

2 TL Paprikapulver

1 TL Olivenöl

1/4 Blumenkohl

1 rote Paprika

5-6 Champignons

1/2 Bund Petersilie

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

100g (fettarmer) Joghurt

1 EL Worcestersauce

120g (Dinkel) Vollkorn-Hörnchennudeln

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchenhackfleisch kräftig mit Pfeffer, Salz, Cumin und Paprikapulver würzen und zu acht kleinen Bällchen formen. Die Bällchen in eine Auflaufform setzen. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Auflaufform auf mittlerer Schiene für 20 Minuten in den Ofen schieben.

In dieser Zeit den Blumenkohl in kleine Röschen zupfen, die Paprika und die Pilze klein schneiden, den Knoblauch schälen und fein hacken und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Für die Pasta einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Nudeln darin al dente kochen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze scharf anbraten. Die Temperatur reduzieren und den Blumenkohl und den Knoblauch dazu geben. Kurz anbraten und dann mit einer Tasse vom Nudelwasser ablöschen, einen Deckel auf die Pfanne legen und alles sanft köcheln lassen. Nach 3-4 Minuten die Paprika und die Frühlingszwiebel dazu geben und weitere 2-3 Minuten köcheln.

Die Nudeln abgießen und unter das Gemüse heben. Den Joghurt untermengen und alles mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.

Die fein gehackte Petersilie ganz zum Ende unter die Pasta heben und die bunten Nudeln auf zwei passende Teller verteilen. Die Geflügelhackbällchen aus dem Ofen holen und auf die beiden Pastateller verteilen und das Ganze heiß servieren.

Lasst es euch schmecken!



Schaut euch unbedingt auch die vielen leckeren Bällchen der anderen Retter an:

auchwas - [Frikadellen orientalisches](#)

Brittas Kochbuch - [Vegane Pilzfrikadellen](#)

Cakes Cookies and more - [Hacktätschli aus dem Backofen mit buntem Ofengemüse](#)

CorumBlog 2.0 - [Lamm-Frikadellen](#)

genial-lecker - [Fischbuletten](#)

German Abendbrot - [Hackfleischbällchen in Biersoße](#)

giftigeblonde - [Faschierte Lauerl am Spieß](#)

Karambakarinaswelt - [Fischfrikadellen mit Dip „a la Remoulade“](#)

Leberkasemmel und mehr - [Fleischpflanzerl Dry Aged, überbacken mit Käse und Bacon](#)

lieberlecker - Crevetten Tätschli

Madam Rote Rübe - Hausgemachte Apfel-Grünkernbratlinge zu Lauch-Pasta

magentratzerl - Pastinakenlaibchen

our food creations - Fischbouletten de Luxe mit Mango-Salsa

Pane-Bistecca - Panierte Chuegeli

Turbohausfrau - Butterschnitzel

Unser Meating - Vegetarische Fleischküchle

WIR RETTEN

was zu retten ist

