

Kritharaki Gemüse Pfanne mit Hackfleischbällchen



Rezept: 0104

Liste: 6.9. Pasta

Kategorie:

Nudeln, Gemüse, Lammfleisch,

Quelle:

CookBack

Rezeptbeschreibung

Die Kritharaki Nudeln nach Packungsanleitung bissfest zubereiten, abgießen und beiseitestellen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Dazu kommt das Eigelb der Dijon Senf der Meerrettich und das Paprikapulver so wie die Semmelbrösel. Weiterhin etwas Chilisalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle. Die Ganze Maße gut vermengen und zu kleinen Bällchen von 20 g formen. Im Anschluss die Bällchen in einer großen Pfanne mit etwas Rapsöl von allen Seiten anbraten und auf einen Teller warmhalten.

Zwiebel und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden und die Peperoni in feine Ringe. Wer es nicht so scharf mag, sollte die Kerne der Peperoni entfernen. Nun Peperoni, Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne mit einen Schuss Rapsöl andünsten.

Zucchini und Kirschtomaten waschen und säubern. Die Zucchini längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit in die Pfanne geben und bissfest bei mittlerer Hitze garen. Die passierten Tomaten mit der Sahne hinzugeben köcheln lassen. Dabei mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen. Zum Schluss noch kurz die halbierten Tomaten, Hackbällchen, Nudeln und die Hälfte der Petersilie zugeben alles gut vermengen und noch mal 5 Minuten bei abgedeckter Pfanne garen.

Auf Teller anrichten, Sahnejoghurt zugeben und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Zutatenliste für 2 Personen

150 g Kritharaki, Nudeln
200 g Hackfleisch, Lamm
200 g Zucchini, Bio
150 g Kirschtomaten, Bio
100 ml Tomaten, passierte
50 ml Sahne
1 Zwiebel, rot
1 Eigelb
1 EL Semmelbrösel
2 EL Rapsöl
1 TL Dijon Senf
1 TL Tafel Meerrettich
1 kleine Peperoni, rot
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
 $\frac{1}{4}$ TL Paprikapulver, geräuchert
2 EL Petersilie, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe
100 g Sahnejoghurt, griechischer
Chilisalz
Salz und Pfeffer