

Kalbsfrikadellen mit Orecchiette-Salat

Zutaten | 5 bis 6 Personen

1	Zwiebel
600 g	Kalbshack aus der Oberschale
1	Brötchen, eingeweicht
2 EL	Paniermehl
1	Ei
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Senf
1/2 TL	Pfeffer
1/2 TL	Salz
200 g	Joghurt, 3,5 % Fett
200 g	Schmand
1/2 TL	Zitronenabrieb
etwas	Salz/Pfeffer
300 g	Orecchiette
1	Ananas
100 ml	Milch
150 ml	Sahne
1 Bund	Petersilie, gehackt
1/2 TL	rote Currypaste
1/2 TL	Currypulver
1 TL	Sojasauce

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zubereitung:

Für die Frikadellen:

- Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Kalbshack, Zwiebelwürfel, eingeweichtes Brötchen, Paniermehl, Ei, Tomatenmark, Senf, Salz, Pfeffer gut durch kneten.
- Aus der Hackmasse kleine Frikadellen formen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsfrikadellen darin goldbraun braten.

Für den Dip:

- Joghurt, Schmand und Zitronenabrieb vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den Nudelsalat die Orechiette bißfest kochen, abgießen und abkühlen lassen.
- Die Ananas schälen und in feine Würfel schneiden.
- Die Orechiette mit Milch, Sahne, Ananaswürfeln und gehackter Petersilie vermischen und mit roter Currypaste, Currypulver und Sojasauce abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 340 g.

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
627 kcal	30 g	54 g	34 g	197 mg