

# 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