



Warmer Nudelsalat mit Veggie-Hackbällchen

mit Aubergine und Joghurtdip



ca. 30min



2 Portionen

Heute befreien wir den Nudelsalat gekonnt von der Imagelast der Mayonnaise und des Dosenobstes, die er lange auf seinen Schultern getragen hat. Stattdessen präsentieren wir eine warme Variante aus Risoni – einer kleinen, reiskornförmigen Pastasorte – mit gebratenen Auberginen drin und veganen Hackbällchen drauf. Dazu gibt's Lauchzwiebeln, Tomaten und einen leichten Joghurtdip, der das Ganze schön frisch macht.

Was du von uns bekommst

- 200g Risoni ¹
- 1 große Aubergine
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 29.6g,
Kohlenhydrate 101.1g, Eiweiß 30.9g



1. Pasta kochen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und abgedeckt warm halten. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **weißen** und den **grünen Teil** der **Lauchzwiebel** getrennt in dünne Ringe schneiden. Den **Joghurt** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



2. Hackbällchen formen

Das **vegane Hack** mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu ca. 8 walnussgroßen **Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. rundum anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Die **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen. Die **Auberginen** mit der **Pasta**, den **Tomaten**, den **weißen Lauchzwiebeln** und der **restlichen Gewürzmischung** sowie 1TL Olivenöl, ½TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Hackbällchen** auf dem **Nudelsalat** anrichten, mit den **grünen Lauchzwiebeln** bestreuen und mit dem **Joghurtdip** beträufelt servieren.



3. Hackbällchen garen

Den Knoblauch in der Hackpfanne mit 1EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 1Min. leicht anbräunen. Die **Aubergine** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **Hackbällchen** und 100ml Wasser zugeben und alles abgedeckt unter gelegentlichem Rühren 12-13Min. köcheln lassen, bis die **Hackbällchen** gar sind.



6. Obst gefällig?

Das heutige Gericht erinnert durch die Auberginen, den Joghurt und die Gewürzmischung stark an die arabische Küche. Wer noch mehr Aroma möchte, kann es mit einer fruchtigen Note versuchen: Ob Rosinen oder Aprikosen: Fein geschnitten und unter den Salat gemischt machen sie alle eine gute Figur.