

Hackfleisch-Nudelsalat

Für 4 Personen

400 g Conchiglie Rigate Nudeln	Salz, Pfeffer	3 EL Sonnenblumenöl
300 g Geflügelhackfleisch	Paprikapulver	300 g TK-Erbsen
120 g Haselnusskerne	$\frac{1}{2}$ EL Zucker	1 Prise Zucker
1 TL Honig	1 TL Butter	2 rote Zwiebeln
3 EL Essig	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	6 EL Olivenöl

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. 2 EL Sonnenblumenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Fleisch darin 4-6 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Nudeln in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Erbsen 5 Minuten in gesalzenem Wasser in einem Topf kochen. Erbsen abgießen. In eine Salatschüssel kaltes Wasser geben und Erbsen darin kurz eintauchen. Erneut abgießen.

1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Nüsse darin 4 Minuten, unter Wenden, rösten. $\frac{1}{2}$ EL Zucker, Honig und Butter zufügen und 2 Minuten leicht karamelisieren. Herausnehmen, auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. In einer großen Schüssel Nudeln, Hack, Erbsen, Zwiebeln und, bis auf einige zum Garnieren, Nüsse gut mischen. In einer kleinen Schüssel Essig und Zitronensaft verrühren. Olivenöl in dünnem Strahl darunter schlagen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Dressing über den Salat gießen und gut mischen. Salat in Tellern anrichten. Mit übrigen Nüssen garnieren und mit Paprikapulver bestreuen.

NN am 20. Oktober 2025