

Arbeitszeit:
30 Minuten



Nudelnest-Küken mit Hack-/oder Tofubällchen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Vollkorn-Bandnudeln oder Vollkorn-Spaghetti

Für die Hackbällchen:

1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie
350 g Rinderhackfleisch
1 Ei
3 EL Vollkorn-Paniermehl
2 EL Mehl
etwas Paprikapulver
Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer
Rapsöl

Für die Tofubällchen (alternativ zu Hackbällchen):

1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
200 g Naturtofu
2 EL Kichererbsenmehl
2 EL Hefeflocken
3 EL Semmelbrösel
1 TL scharfer Senf
2 EL Tomatenmark
1 TL süßes Paprikapulver
1-2 EL Wasser
Jodsalz mit Fluorid & Pfeffer

zum Panieren:

nochmals ca. 3-4 EL Semmelbrösel
oder Paniermehl
Pflanzenöl zum Braten

Für die Tomatensoße:

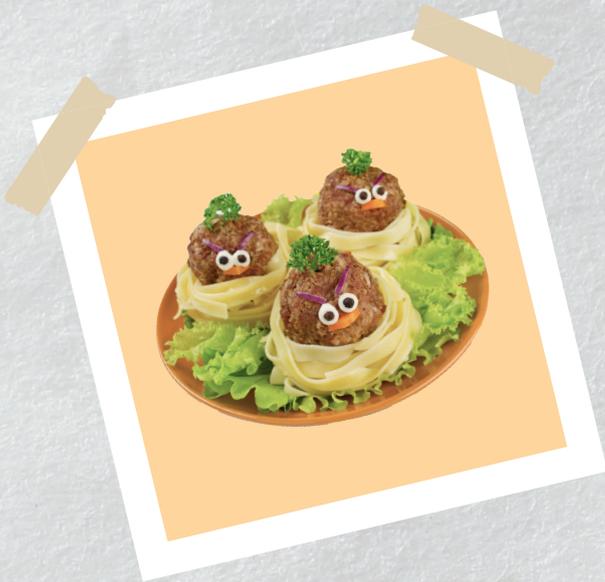
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
800 g passierte Tomaten
Mais oder anderes Gemüse

1 Prise Chiliflocken
1 Prise Zucker
1 TL getrocknete Kräuter nach Belieben
(z. B. Rosmarin, Oregano, Thymian)

Für die Verzierung:

etwas von der Petersilie
1 Karotte
etwas von der roten Zwiebel
Mayonnaise
ein paar Pfefferkörner

Notizen:



Arbeitszeit:
30 Minuten

Nudelnest-Küken mit Hack- /oder Tofubällchen

Zubereitung:

Als erstes machen wir die Masse für die Hack- /oder Tofubällchen. Für die Fleischvariante kannst Du Schritt 3 überspringen. Für die pflanzliche Tofu Variante mach bei Schritt 3 weiter.

1

Hackbällchen:

- 1 Schäl die Zwiebeln und schneid sie in kleine Würfel. Leg für die Verzierung einige kleine Zwiebelstreifen zur Seite, sie sollen später die Augenbrauen werden.
- 2 Wasch die Petersilie und hack sie dann klein. Heb ein paar Büschel Petersilie für die Verzierung später auf. Das werden die Haare.
- 3 Nun gibst Du die Zwiebelwürfel, Petersilie, die 350 g Rinderhack, 1 Ei, 3 EL Vollkorn-Paniermehl, Paprikapulver, Pfeffer und Jodsalz in eine Schüssel und verknetest alles gut miteinander.
- 4 Als nächstes formst Du aus der Masse kleine Bällchen (es sollten etwa 20 werden).

2

Kleiner Tipp: Am besten funktioniert das Bällchen rollen mit feuchten Händen. Nach dem Formen rollst Du die Bällchen kurz durch etwas Mehl, sodass die Bällchen gleichmäßig umhüllt sind.

Tofubällchen:

- 1 Zieh die Schale der Knoblauchzehe ab und hack die Zehe ganz fein.
- 2 Wasch die Petersilie und hack sie dann klein. Heb ein paar Büschel Petersilie für die Verzierung später auf. Das werden die Haare.
- 3 Danach zerdrückst Du den Tofu mit einer Gabel, am besten in einer großen Schüssel. Die Knoblauchstückchen und die Petersilie ebenso wie alle anderen oben genannten Zutaten vermengst Du nun mit dem Tofu. Anschließend kannst Du den Tofu wie einen Teig mit den Händen durchkneten.
- 4 Als nächstes formst Du aus der Masse kleine Bällchen (es sollten etwa 20 werden).

3

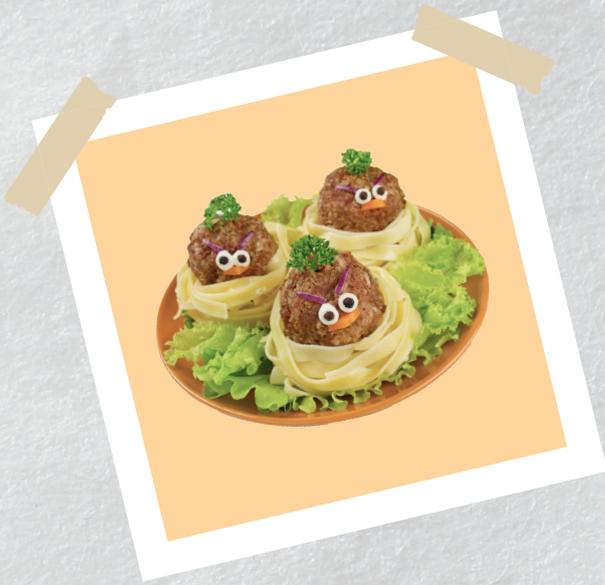
Kleiner Tipp: Am besten funktioniert das Bällchen rollen mit feuchten Händen. Nach dem Formen rollst Du die Bällchen kurz durch die Semmelbrösel, sodass die Bällchen gleichmäßig von den Bröseln umhüllt sind.

Nudeln kochen: Die 400 g Nudeln Deiner Wahl kannst Du jetzt wie auf der Packung beschrieben garen.

4

Bällchen braten: Danach nimmst Du Dir eine große, beschichtete Pfanne und erhitzt 2 EL Rapsöl und brätst Deine geformten Bällchen darin, an bis sie goldbraun und knusprig sind.

5



Arbeitszeit:
30 Minuten

Nudelnest-Küken mit Hack- /oder Tofubällchen

Tomatensoße: Schäl Deine 2. Zwiebel und die Knoblauchzehe und schneid sie in Würfel.

- 1 In derselben Pfanne, die Du für die Bällchen benutzt hast, kannst Du nun Deine gehackten Zwiebelwürfel und den Knoblauch 2-3 Minuten mit dem Öl anbraten.
- 2 Gib das Tomatenmark dazu und brat es kurz mit.
- 3 Gib dann die passierten Tomaten dazu und lass alles einmal aufkochen und dann 10 Minuten offen köcheln.
- 4 Während Deine Soße köchelt, kannst Du sie schon mal mit Chiliflocken, Kräutern, Zucker, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Nach 10 Minuten kannst Du den Mais (oder anderes Gemüse) in die Soße geben und weitere 7-8 Minuten garen lassen.

6

Verzierung: In der Zwischenzeit kannst Du die Karotte in kleine Scheiben schneiden und aus den Scheiben Dreiecke schneiden, die später den Schnabel des Küken bei der Verzierung werden. Du machst so viele wie Du später Küken auf Deinem Teller haben möchtest.

7

Anrichten: So jetzt bist Du fast fertig!

- 1 Dreh die Nudeln mit einer Gabel zu einem Nest zusammen wie auf dem Bild und setzt sie auf einen tiefen Teller.
- 2 In jedes Nest auf dem Teller setzt Du ein Bällchen. Jetzt gibst Du den Bällchen ein hübsches Küken Gesicht, wie auf dem Bild.
 - Steck die Zwiebelstreifen, Karotten-Dreiecke, und Petersilien-Büschel in das Bällchen.
 - Setz einen Klecks Mayonnaise als Augen unter die Zwiebelstreifen und setz jeweils ein Pfefferkorn darauf.

8

Zum Schluss nur noch vorsichtig die Soße auf dem Teller um die Nester verteilen. Guten Appetit, lass es Dir schmecken! (Die Pfefferkörner sehen zwar cool aus aber mitessen solltest Du sie nicht! Pass auf, dass Du sie vor dem Essen wieder rausnimmst.)

9