

ONE-POT HACKFLEISCH-NUDELPFANNE MIT KICHERERBSEN UND JOGHURTSOSSE



Orientalisch-mediterrane Hackfleisch-Nudelpfanne mit Kichererbsen und Joghurtsosse – aus einer Pfanne.



Zubereitungszeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 4

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln in Ringe, Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Lammhackfleisch in 2 EL Olivenöl scharf anbraten und aus der Pfanne heraus nehmen.

Frühlingszwiebeln und den gesamten Knoblauch in 2 EL Öl anbraten. Hackfleisch, rohe Nudeln, Kichererbsen, Wasser, Balsamico-Essig, Rosmarin und Lorbeerblatt zufügen, Pfanne mit einem Deckel verschließen und aufkochen. Hitze herunter schalten und verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili würzen, Deckel wieder verschließen und die Nudelpfanne ca. 9-13 Min. köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Darauf achten, dass die Nudeln nicht zu weich kochen. Wenn noch Flüssigkeit im Topf ist, die Nudeln die letzte Minute ohne Deckel kochen lassen.

Inzwischen den Joghurt vorbereiten. Knoblauchzehe fein reiben, mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Minze würzen und verrühren.

Die Nudelpfanne mit der abgeriebenen Limettenschale, dem Joghurt und den übrigen Frühlingszwiebeln servieren.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

NUDELPFANNE:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 300 g Hackfleisch (Lamm)
- 300 g Nudeln (z. B. Penne)
- 600 ml Wasser
- 1 Kichererbse (Dose, Abtropfgewicht)
- 2 EL Balsamicoessig
- ½ TL Salz
- 1 Pr. Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Chili (nach Belieben)
- 1 Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt

JOGHURTSOSSE:

- 500 g Naturjoghurt (10 %)
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Minze (getrocknet)
- 1 Knoblauchzehe

ZUM ANRICHTEN:

ONE-POT HACKFLEISCH-NUDELPFANNE MIT KICHERERBSEN UND JOGHURTSOSSE



2 Frühlingszwiebeln



1 Limette (Bio)