



Halina Steinwachs  
Untermeiderich

### Nudelsalat mit Frikadellen

Für 8 Personen  
Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

#### Zutaten

600 g Vollkornnudelspiralen  
5 Schalotten  
500 g Kalbshackfleisch  
Salz, Pfeffer  
4 EL Öl  
300 g TK-Erbsen  
2 Bund glatte Petersilie  
4-5 EL Balsamico-Essig

#### Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Mit dem Kalbshack verkneten und mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Zu kleinen Frikadellen formen und diese im heißen Öl von beiden Seiten kross braten. Die Erbsen 3 Minuten in Salzwasser kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nudeln und Erbsen abgießen. Frikadellen, Erbsen und Petersilie unter die Nudeln mischen und Balsamico-Essig unterrühren.

#### Tipp:

Der Nudelsalat schmeckt warm am besten.

#### Mein Wunsch für Duisburg

Ich wünsche mir Frieden, Verständnis und einen netten Umgang miteinander.



Kai Magnus Sting  
Kabarettist

### Bratwurstnudeln

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

#### Zutaten

500 g Bandnudeln  
4 grobe Bratwürste  
Speck  
Zwiebeln  
400 g Pfifferlinge  
Sahne  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch  
frischer Parmesan

#### Zubereitung

Die Nudeln nach Vorschrift kochen. Die Bratwürste in der Pfanne anbraten. Wenn sie fertig sind, herausnehmen und warm stellen. In derselben Pfanne dann den Speck und die Zwiebeln anbraten und danach die (vorher gesäuberten) Pfifferlinge dazugeben, in der Pfanne schwenken. Dann alles mit Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer (wenn nötig) nachwürzen und zum Schluss den kleingeschnittenen Schnittlauch dazugeben.



Die Bratwürste in kleine Scheiben schneiden und zu dem Pilz-Zwiebel-Speck-Sahne-Gemisch geben. Dann die Nudeln drunter mischen und alles noch mal erwärmen. Als Portionen auf die Teller verteilen und – bei Bedarf – frischen Parmesan drüberhobeln.

#### Meine Geschichte

Wenn meine ständige Begleiterin mal nicht zu Hause ist und gekocht hat oder wir gemeinsam etwas kochen, dann muss ich zusehen, was ich mir kochen kann. Und da ich ein großer Pastafreund bin, auch Pilze und Bratwurst sehr gerne mag, habe ich mir mal gedacht: Kombiniere ich das doch alles mal miteinander. Dieses Rezept ist dabei herausgekommen. Wie es Ihnen schmeckt, kann ich nicht beurteilen. Ich mag es sehr. Das ist eines meiner Rezepte, wo meine ständige Begleiterin gerne sagt: „Ach, standest du wieder alleine in der Küche? Da kann ja nichts Vernünftiges bei rumgekommen sein.“ Sag ich: „Stimmt. Ist was ganz Unvernünftiges. Und lecker!“ In diesem Sinne: Guten Appetit!

#### Mein Wunsch für Duisburg

„Glück auf!“

