



Superfix V: Pasta Ruckizucki mit Salsiccia

mit Linsen-Strozzapreti und Pinienkernen



ca. 20min



3-4 Personen

Heute haben wir ein herzhaftes Pastagericht für dich, das innerhalb kürzester Zeit auf dem Tisch steht. Dabei schmeckt das würzige Salsiccia-Gemüse-Ragù so intensiv köstlich, als hätte es stundenlang auf dem Herd schmoren müssen, um so viel Aroma zu entwickeln. Und auch die leckeren Linsen-Strozzapreti sind schneller fertig, als du „Strozzapreti“ sagen kannst. Mamma mia, wie lecker!

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 4 Schweinswürste
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 30g Pinienkerne
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 59.0g



1. Salsiccia braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Salsiccia** von der Haut befreien und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum goldbraun anbraten.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



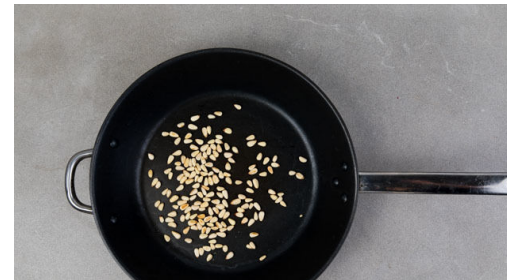
3. Gemüse mitbraten

Den **Gemüsemix** zur **Salsiccia** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten, dann mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** würzen.



4. Sauce zubereiten

Die **gehackten Tomaten** und das **Brühgewürz** in die Pfanne geben und gut unterrühren. Einmal aufkochen und anschließend ca. 5Min. sanft köcheln lassen.



5. Pinienkerne anrösten

Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** gut mit der **Sauce** vermengen, dabei ggf. etwas **Pastawasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** auf Teller verteilen und den **Käse** darüber reiben. Mit den **Pinienkernen** garnieren und servieren.