



Cremige Orecchiette

mit Wirsing und Salsiccia



20-30min



2 Personen

Wirsing ist ein echtes Power-Gemüse! Er steckt voller Vitamine, Kalzium, Eisen und Kalium. Dazu ist er noch eine wahre Gaumenfreude: Sein zarter Geschmack und die knackige Konsistenz machen ihn zu einem feinen Leckerbissen. Wir zaubern heute eine cremige Pastasauce mit dem leckeren Kohl und würziger Salsiccia, die sich nur zu gern an die hübschen Orecchiette schmiegt.

Was du von uns bekommst

- 250g Orecchiette ¹
- 1 Packung Wirsing
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Salsiccia
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 10g frische Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

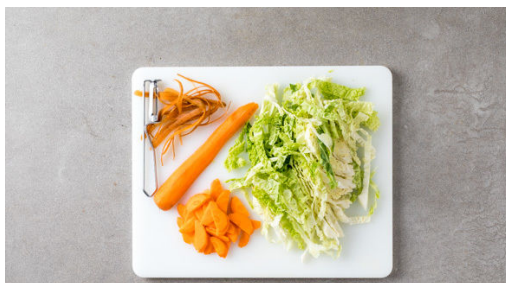
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1026kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 40.4g



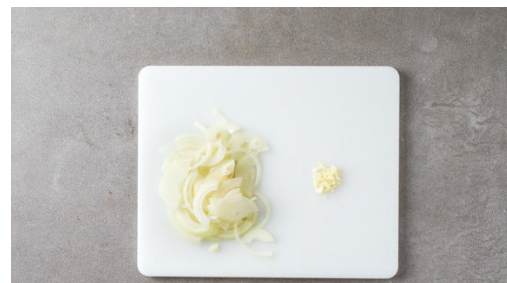
1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Wirsing** ggf. verlesen. Die **Karotte** schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



4. Gemüse garen

Den **Wirsing** und die **Karotten** zur **Wurst** in den Topf geben und 2-3Min. mitbraten. Mit 100-200ml Wasser ablöschen und das **Brühepulver** unterrühren, dann alles abgedeckt 5-6Min. sanft köcheln lassen, bis der **Wirsing** zusammengefallen und das **Gemüse** gar ist.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und warm stellen. Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken.



3. Wurst braten

Die **Salsiccia** ggf. von der Pelle befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Dann die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und bei mittlerer Hitze 1-2Min. mitbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Crème fraîche** unter den **Wirsing** rühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Pasta** untermengen. Den **Käse** über die **Pasta** reiben und mit der **Petersilie** garniert servieren.