



RESHOOT Schweinswurst-Spinat-Pasta

mit getrockneten Tomaten und Walnüssen



20-30min



2 Personen

Pastagerichte sind stets zur Stelle, wenn es schnell gehen soll. Und wenn wie hier an Aromen nicht gegeizt wird, hast du im Nu alle hungrigen Mägen besänftigt und glückliche Lächeln in die Gesichter deiner Lieben gezaubert. Ja, so einfach ist das, wenn die Nudel auf würzige Schweinswurst, zarten Babyspinat, getrocknete Tomaten und geröstete Walnüsse sowie auf Lauchzwiebel, Knoblauch und geriebenen Käse trifft!

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Walnusskerne ³
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Stück italienischer Hartkäse ²
- 2 Schweinswürste
- 200g Babyspinat

- 1TL Weizenmehl ¹
- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 933kcal, Fett 52.8g,
Kohlenhydrate 80.2g, Eiweiß 36.4g



1. Lauchzwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren. Die abgekühlten **Walnüsse** grob hacken. Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben.



5. Wurst braten

Die **Wurst** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 5-6Min. knusprig anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1EL Butter ca. 1Min. anbraten, dann 1TL Mehl unterrühren, bis das Mehl nicht mehr zu erkennen ist, und mit dem **Pastawasser** ablöschen.



3. Wurst schneiden

Die **Würste** von der Pelle befreien und in dünne Scheiben schneiden.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta**, die **Wurst**, die **getrockneten Tomaten**, den **Spinat** und den **Käse** zur **Sauce** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Lauchzwiebeln** und den **Walnüssen** garniert servieren.