



Zitronige Salsiccia-Pasta

mit Petersilie und Brokkolireis



ca. 20min



3-4 Personen

Wer mag keine Pasta? Wir kennen niemand. Und das ist auch nachvollziehbar, denn Pasta ist vielseitig, geht schnell und schneidet zuverlässig im leckeren Bereich ab. Du kombinierst heute zu deinen Penne saftige Salsiccia, frische Petersilie und Brokkolireis – alles zart umwoben von einer dezenten Zitronennote. Das ist doch was für alle Sinne und Geschmäcker! Und weil es soooooo schnell geht, schmeckt es fast noch besser ...

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 4 Schweinswürste
- 800g Brokkolireis
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 780kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 83.4g, Eiweiß 34.1g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Verfeinern

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft** und 2EL Butter in die Pfanne geben und untermengen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden.



2. Salsiccia braten

Die **Salsiccia** in ca. 1cm große Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. braten, bis sie leicht gebräunt ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** und die **Petersilie** in die Pfanne geben und untermengen, je nach gewünschter Konsistenz löffelweise **Pastawasser** unterrühren. Die **Salsiccia-Pasta** mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Brokkolireis garen

Den **Brokkolireis** in die Pfanne geben, 300ml Wasser angießen und das **Brühwürz** unterrühren. Den **Brokkolireis** abgedeckt bei mittlerer Hitze 6-8Min. garen. **1TL Zitronenschale** abreiben und untermengen. Alles ohne Deckel bei niedriger Hitze weitere 1-2Min. garen.



6. Die roten Glutplättchen

Blut und Chili haben Gemeinsamkeiten: Sie sind beide (mehr oder minder) rot. Zudem sind beide lebenswichtig – zumindest für einige Esser da draußen. Andere kommen mit Blut und ohne Chili sehr gut klar. Aber wir wollen da nicht parteiisch sein, deshalb überlassen wir es dir: Wenn du willst, dann fröne der roten Glut! Einfach ein paar dezente Flöckchen im letzten Kochschritt untermengen. That's hot!