



Penne mit Schweinswurst und Paprika

in würziger Tomatensauce



ca. 20min



2 Portionen

Heute geht es um die Wurst: Die herzhaft gewürzte Schweinswurst schmeckt nicht nur im Stück gebraten, sondern auch als aromatische Zutat in deiner Pastasauce. Aus der Schale gepellt und leicht zerkrümelt bringt sie den Tomatensugo mit Paprika so richtig in Schwung!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schweinswürste
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 1 Pck. Tomatensauce mit Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 98.6g, Eiweiß 32.1g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Pasta kochen

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.



2. Würste vorbereiten

Die **Würste** entweder häppchenweise aus der Pelle drücken oder mit einem scharfen Messer samt Pelle in ca. 1cm große Stücke schneiden.



5. Sauce abschmecken

Die **Sauce** nach Geschmack mit 1½EL Ketchup verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Sauce zubereiten

Die **Würste** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anbräunen. Die **Paprika**, den **Knoblauch**, **1TL Paprikapulver** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben und mit der **Tomatensauce** ablöschen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** 7-10Min. abgedeckt köcheln lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz etwas **Pastawasser** zufügen. Die **Pasta** mit etwas (frisch gemahlenem) Pfeffer bestreut servieren.