

Andreas Schweiger
Frühlingspasta mit Thüringer Bratwurst
und gebratenem Brokkoli

Donnerstag, 4. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta

Zutaten:

etwas	Salz
500 g	Spirelli oder andere kurze Nudeln
100 g	Erbsen (frisch oder TK)
2	Schalotten
1	Frühlingszwiebel
8	Kirschtomaten
10	Bärlauch-Blätter
1/2 Bund	Schnittlauch
20 g	Hartkäse
500 g	Brokkoli (in einem Stück)
5 EL	Olivenöl
500 g	frische Thüringer Bratwürste
50 ml	Hühnerbrühe
20 g	Butter
1	Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
2. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Erbsen in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.
6. Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder vierteln.
7. Den Bärlauch und den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
8. Den Käse fein reiben.
9. Den Brokkoli im Ganzen waschen und trocken tupfen. Das holzige Ende vom Strunk abschneiden. Dann den ganzen Brokkoli in große Scheiben, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Tipp: Brokkoliabschnitte klein schneiden und später in der Pfanne mit den Wurstbällchen mitbraten.
10. In einer großen Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, die Brokkolischeiben darin kurz anbraten, dann die Temperatur reduzieren und bei kleiner Hitze garbraten.
11. Die Wurstmasse aus der Pelle (Darm) drücken und zu walnussgroßen Bällchen rollen.
12. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Wurstbällchen darin anbraten. Schalotten und Frühlingszwiebel zugeben und etwa 2-3 Minuten mitbraten. Dann Erbsen und Tomaten zugeben und untermischen.
13. Die gekochten Nudeln und bei Bedarf etwas Brühe zugeben und unterschwenken.

14. Zuletzt Butter, Schnittlauch und Bärlauch untermischen.

15. Von der Zitrone den Saft auspressen. Gegarten Brokkoli mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

16. Die Frühlingspasta auf Teller verteilen, mit Käse bestreuen. Die gebratenen Brokkolischeiben seitlich anlegen und genießen.

Pro Portion: 980 kcal / 4100 kJ

96 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 49 g Fett