

Kevin von Holt
Pasta mit Brokkoli und Salsiccia

Dienstag, 2. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Pasta:

1 rote Zwiebel
400 g Brokkoli
360 g Orecchiette, getrocknet
(Öhrchennudeln)
etwas Salz
160 g frische Salsiccia (grobe italienische
Bratwurst)
2 EL Olivenöl
160 g Ricotta
etwas Pfeffer aus der Mühle



Für den Salat:

1 Kopfsalat
2 EL griechischer Joghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen.
3. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Die Orecchiette laut Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen.
5. Salsiccia längs einschneiden, von der Pelle befreien und in kleine Stücke schneiden.
6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Salsicciastücke darin scharf anbraten, die roten Zwiebeln hinzufügen und danach den Brokkoli hinzugeben. Das ganze 2 Minuten anbraten und mit ca. 80 ml Pastawasser ablöschen, leicht köcheln lassen.
7. Für das Salatdressing Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft zu einem cremigen Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Sobald die Orecchiette bissfest sind, diese abgießen und direkt mit in die Pfanne geben, alles durchschwenken. Zum Schluss Ricotta hinzufügen und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Nudelpfanne auf Teller geben und sofort servieren. Gezupfte Salatblätter mit dem Dressing marinieren und dazu reichen.

Pro Portion: 610 kcal/ 2540 kJ

67 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 26 g Fett