



30
MINUTEN
 Für Einsteiger



Schmeckt gut!!!

Orecchiette mit Kürbis-Luganighe-Sauce

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Orecchiette**
- Salz**
- 1 Zwiebel**
- 2 Luganighe oder grobe Bratwurst**
- 400 g Kürbiswürfel**
- 2 EL Tomatenpüree**
- Pfeffer**
- 2 dl Rindsbouillon**
- 200 g Broccoli oder Cima di rapa**
- geriebener Parmesan**

Pasta in Salzwasser al dente kochen. Inzwischen Zwiebel fein schneiden. Wurst aufschneiden, Fleischmasse herausdrücken und grob zerstückeln. Wurstbrät mit Zwiebeln in einer Bratpfanne 5 Minuten braten. Kürbiswürfel mitbraten. Tomatenpüree dazugeben, mitrösten. Mit Bouillon ablöschen. Zu einer sämigen Sauce einköcheln lassen. Pfeffern, salzen. Kurz vor Ende der Garzeit Broccoliröschen mit der Pasta im Wasser mitkochen. Pasta und Broccoli abgießen. Mit der Sauce mischen. Anrichten. Mit Käse servieren.

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 25 g Fett, 99 g Kohlenhydrate, 3100 kJ/740 kcal