

# Überbackene Muschelpasta

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**1 Peperoni, z. B. grün**  
**3 Salsicce ticinesi à 180 g**  
**1 Zwiebel**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 Bund Oregano**  
**120 g Provolone**  
**350 g Conchiglioni (Muschelpasta)**  
**Salz**  
**4 dl Tomatensauce = 2 Gläser**

**1.** Backofen auf 180 °C vorheizen. Peperoni in Würfelchen schneiden. Salsicce längs aufschneiden und die Haut abziehen. Salsicce in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel hacken. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Salsicce, Peperoni und Zwiebel ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. In eine Schüssel geben. Die Hälfte des Oregano dazuzupfen. Provolone durch die Röstiraffel dazureiben und alles mischen.

**2.** Inzwischen Pasta in Salzwasser al dente kochen. Abgiessen und abtropfen lassen. Pasta mithilfe eines Löffels mit der Salsiccia-Mischung füllen. Tomatensauce in eine ofenfeste Form giessen. Gefüllte Muschelpasta darauf verteilen

und etwas in die Sauce drücken. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten überbacken. Restlichen Oregano darüberzupfen und servieren.

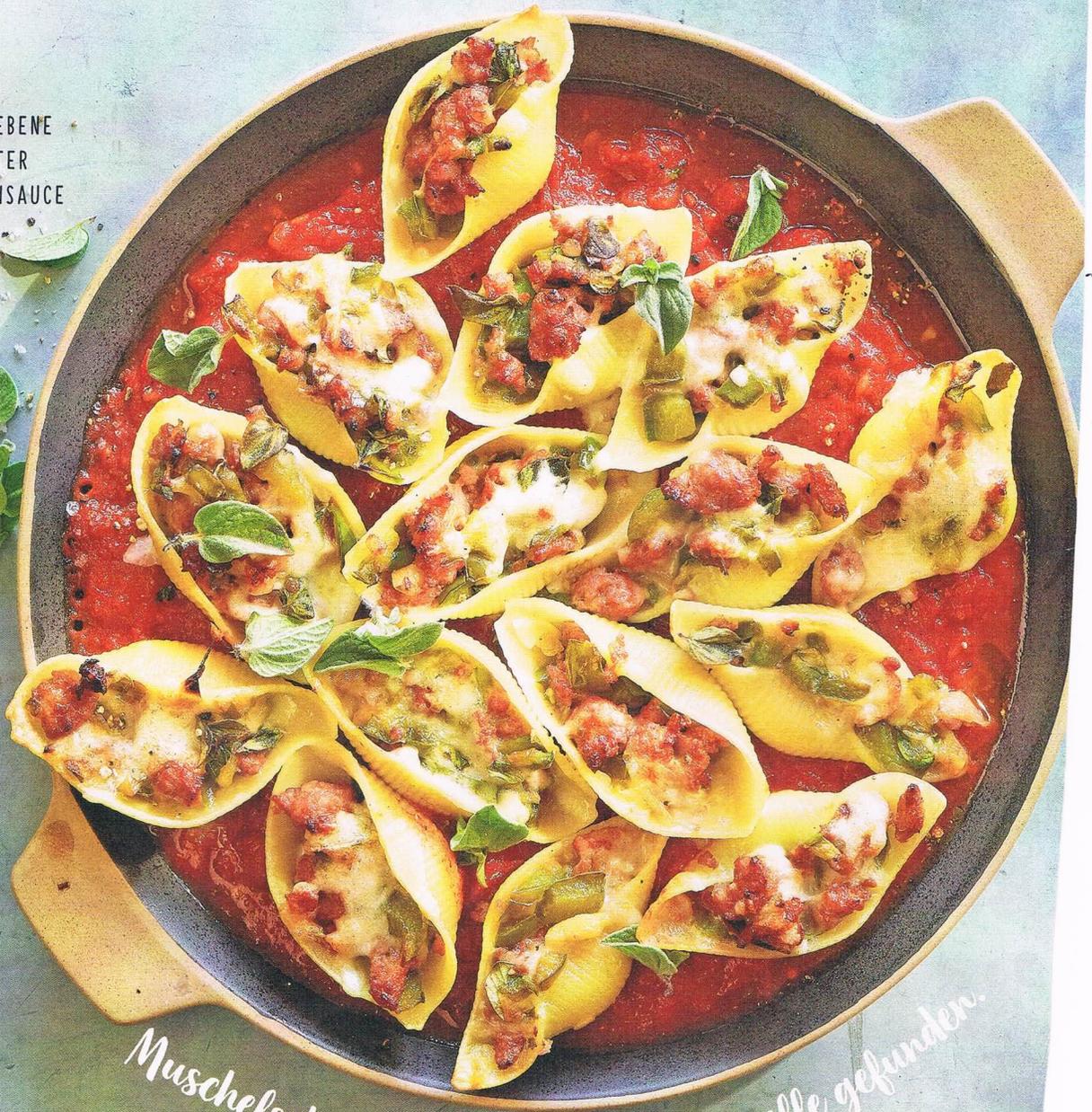
## ZUBEREITUNG

 ca. 30 Minuten  Geübte  
+ ca. 20 Minuten backen

Pro Person ca. 46 g Eiweiss, 44 g Fett, 73 g Kohlenhydrate, 3650 kJ/870 kcal

## TIPP

ÜBRIG GEBLIEBENE FÜLLUNG UNTER DIE TOMATENSAUCE MISCHEN.



Muschelschatz, auch ohne Taucherbrille gefunden.