

One Pot Pasta

Gemeinsam Essen verbindet! Vor allem wenn alle gemeinsam am Tisch aus einem Topf essen. Die One-Pot-Pasta von SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer ist einfach und schnell zubereitet und bei Nudeln, Wurst und Gemüse ist bei diesem Rezept für jeden was dabei.

Schwierigkeitsgrad: einfach
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer
 Portionen: 2

Einkaufsliste:

250 g Romanesco (ersatzweise Brokkoli)
 1 Zwiebel (80 g)
 1 Knoblauchzehe
 150 g – 200 g Salsiccia
 4 EL Olivenöl
 200 g Penne
 500 ml Gemüsebrühe
 100 ml Sahne
 1 Bio-Zitrone

Zubereitung:

Den Romanesco waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.

Tipp: Romanesco eignet sich für diese Gericht besonders gut, weil die Röschen nicht so leicht zerfallen. Brokkoli wird schneller weich und zerbröseln.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln.

Dann die Salsiccia-Wurst häuten und in zirka zwei Zentimeter große Stücke schneiden oder rupfen. Das Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Wurststücke, die Romanesco-Röschen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Anschließend die Nudeln, die Brühe und die Sahne dazugeben, kurz aufkochen – dann Deckel drauf und 15 Minuten bei gelegentlichem Umrühren garen.

Tipp: Die Nudeln kommen nicht abgekocht, sondern roh dazu. Sie saugen sich mit der Soße voll und nehmen so gut den Geschmack an.

Die Zitronenschale abreiben und dann den Saft auspressen. Wenn die One Pot Pasta fertig gegart ist mit dem Saft und der Schale abschmecken.

Tipp: Erst nach dem Probieren mit Salz und Pfeffer würzen, da die Salsiccia schon viel Geschmack bietet.