



Mediterrane Salsiccia-Pasta

mit Tomaten und Artischocken



20-30Min.



2 Personen

Das Artischockenherz ist nur ein Teil dieses Gemüses, bei dem sich der ganze Blütenkopf kochen, frittieren oder braten lässt. Dabei zergeht uns das Ergebnis jedes Mal aromatisch und leicht herb auf der Zunge! Unser Koch Matthias bietet dir heute diese mediterrane Variation mit saftiger Salsiccia-Wurst in dickem Tomatensud an, der dieses Supergemüse begleitet.

Was du von uns bekommst

- 20g frische Petersilie
- 200g passierte Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Puttanesca-Gewürz
- 250g Spaghetti ¹
- 1 Päckchen getrocknete Tomaten ¹²
- 1 Packung Salsiccia
- 1 Packung Artischocken

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 815.0kcal, Fett 31.0g, Eiweiß 31.4g, Kohlenhydrate 100.2g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** hineingeben und für ca. 9-10Min. kochen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Salsiccia schneiden

Die **Salsiccia** mit einem scharfen Messer von der Pelle befreien und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, Weiß und Grün voneinander trennen. Die **getrockneten Tomaten** fein hacken.



4. Salsiccia anbraten

Die **Salsiccia-Scheiben** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 2-3Min. kross anbraten. Die **Artischocken** und das **Weiß der Lauchzwiebel** dazugeben und alles weitere ca. 1-2Min. braten.



5. Sauce ansetzen

Die **getrockneten Tomaten** hinzufügen und alles mit den **passierten Tomaten** ablöschen. Die **1/2 der Gewürzmischung** dazugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die **Sauce** ca. 2-3Min. einkochen lassen und ggf. erneut abschmecken.



6. Pasta mischen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Grün der Lauchzwiebel** unter die **Sauce** mischen. Die **Nudeln** unter die **Sauce** heben und mit **gehackter Petersilie** garniert servieren.