



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 42 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Italienische Bratwurst-Orecchiette-Pfanne

mit Rucola und Parmesan

Ein gutes Essen sollte satt machen, gut schmecken sowie Nährstoffe und Energie liefern. Und wenn es dazu auch noch gut aussieht und Zutaten kreativ kombiniert, wie unsere Orecchiette-Pfanne heute, dann steht dem Genuss nichts mehr im Weg. Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



Orecchiette



Knoblauch



Kirschtomaten



Bio-Zitrone



Bratwurst



Rucola



Parmesan



Sahne



Kräutermischung

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Orecchiette, frisch 1) 3)	300 g	600 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Kirschtomaten	100 g	200 g
Bio-Zitrone ⊕	1/2	1
Bratwurst, mit Bärlauch 15)	4	8
Rucola	50 g	100 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Sahne 7)	100 g	200 g
Ital. Kräutermischung 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose  
15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 802 kcal  
Kohlenhydrate: 64 g  
Fett: 45 g, Eiweiß: 34 g  
Ballaststoffe: 3 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Butter, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

großer Topf (mit Deckel), Zitronenpresse und -reibe, Sieb (2), Käsereibe, große Pfanne



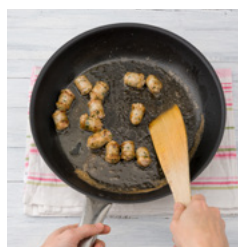
**1** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und **Orecchiette** ca. 5 Min. darin garen.

**2** **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Kirschtomaten** waschen. **Zitrone** waschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Bratwürste** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Rucola** in der Mitte durchschneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. **Parmesan** fein reiben.



**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Butter** erhitzen und **Bratwürste** darin ca. 5 Min. scharf anbraten. Dann **Knoblauch**, **Kirschtomaten**, etwas **Zitronenabrieb**, **Sahne** und **Kräutermischung** zugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen.

**4** **Orecchiette** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und sofort in die Pfanne zu den **Bratwürsten** geben, mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken. **Rucola** zugeben und alles gut miteinander vermischen.



**5** **Bratwurst-Orecchiette-Pfanne** auf Tellern verteilen, mit reichlich **Parmesan** bestreuen und genießen!

