



# Scharfe Orecchiette mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 271 kcal/ 1135 kJ	Fett: 15 g
Eiweiß: 10 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5 g
Kohlenhydrate: 23 g	ungesättigte Fettsäuren: 10 g

**Zubereitungszeit:**  
50 Minuten

## Zubereitung:

**1.** In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Zuerst den Brokkoli hineingeben und eine Minute garen. Anschließend den Brokkoli mit einer Schöpfkelle aus dem Topf herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und dann abtropfen lassen. Danach die Orecchiette ins Wasser geben und für neun bis elf Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend die Pasta abgießen und beiseite stellen.

**2.** In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Wurst dazu geben. Die Wurst anbraten und mit einem Pfannenwender in kleinere Stücke zerteilen und rund sieben Minuten knusprig braten.

Knoblauch, Walnüsse, Chilipulver, Rosmarin und Cayenne-Pfeffer dazu geben und für weitere zwei Minuten braten. Die Butter und den Broccoli dazu geben und rühren. Anschließend die Brühe dazu geben und ziehen lassen.

**3.** Die Pasta gut abtropfen lassen, dann in die heiße Wurst-Mischung geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. In eine große Schüssel geben und servieren. Man kann die Pasta auch noch mit Pecorino bestreuen und mit Walnussöl beträufeln.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 70 g Brokkoli, in kleine Röschen teilen
- 130 g Orecchiette (kleine muschelförmige Pasta-Art)
- 1 TL Olivenöl
- 100 g Fenchel-Wurst, gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- 30 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 1 TL Chilipulver