

Salsiccia mit Tomaten- Rucola-Tagliatelle

Hauptgericht für 4 Personen

4 Salsicce Ticinesi à ca. 180 g

3 EL Olivenöl

150 g Cherrytomaten

1 Chilischote

2 Knoblauchzehen

Salz

500 g Tagliatelle

100 g Rucola

1 Salsicce in einer Grill- oder Bratpfanne in wenig Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten.

2 Inzwischen Tomaten halbieren. Chili nach Belieben entkernen. Chili und Knoblauch fein schneiden, in einer weiten Pfanne im restlichen Öl andünsten. Tomaten dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz würzen. Tagliatelle in reichlich siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten ziehen lassen, bis sie al dente sind. Abgießen und gut abtropfen lassen. Pasta

zu den Tomaten geben und alles gut mischen. Rucola darunter heben. Tagliatelle mit den Salsicce anrichten.

Zubereitung ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 39 g Eiweiss,
51 g Fett, 73 g Kohlenhydrate,
3800 kJ/910 kcal



Salsiccia
Ticinese
ca. 180 g



Tagliatelle
ca. 250 g

