



## **Pasta mit Brokkoli, Fenchel und Salsiccia** von Mario Kotaska

### **Zutaten (für vier Portionen):**

300 g Salsiccia piccante (frisch)  
300 g Brokkoli  
1 Fenchelknolle (ca. 250 g)  
2 Tomaten (San Marzano)  
1 rote Peperoni (je nach Vorliebe mild oder scharf)  
1 TL Fenchelsamen  
2 EL raffiniertes Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
60 ml Wasser  
50 g Pecorino Romano (frisch gerieben)  
Saft einer Zitrone  
1/4 TL Salz

### **Sowie**

400 g Pasta (z.B. Strozzapreti)  
Salz (fürs Kochwasser)  
60 g luftgetrocknete Salsiccia  
2 EL Pecorino Romano (frisch gerieben)

### **Zubereitung (circa 30 bis 35 Minuten):**

Den Brokkoli in Röschen teilen und die Stiele längs halbieren. Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Die San-Marzano-Tomaten halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Peperoni in feine Ringe schneiden. Die frische Salsiccia aus der Haut lösen und das Brät in kleine Stücke zupfen. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und den Pecorino fein reiben.

Die Salsiccia-Stücke zusammen mit den Fenchelsamen in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Olivenöl und Knoblauchscheiben hinzugeben. Wenn der Knoblauch leicht angebräunt ist, die Salsiccia-Mischung aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne Brokkoli und Fenchel anbraten und leicht salzen. Sobald der Brokkoli etwas Farbe annimmt, die Tomaten hinzufügen und mit Wasser ablöschen. Peperoni-Ringe, Salsiccia-Mischung, geriebenen Pecorino sowie Zitronensaft zum Gemüse in die Pfanne geben und auf niedriger Hitze warmhalten.



Währenddessen einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Pasta darin bissfest garen. Vor dem Abgießen der Nudeln 200 Milliliter Kochwasser abschöpfen und beiseitestellen.

Die abgossene Pasta zur Gemüse-Wurstmischung in die Pfanne geben. Das abgeschöpfte Nudelwasser ebenfalls hinzufügen und verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Bis zum Servieren warmhalten.

Die luftgetrocknete Salsiccia in sehr feine Streifen schneiden. Die Pasta auf tiefen Tellern verteilen, mit den Salsiccia-Streifen und geriebenem Pecorino garnieren.

**Nährwerte pro Portion:**

705 kcal - 29 g Fett - 33 g Eiweiß - 73 g Kohlenhydrate