

KOCHEN MIT SUNA – Penne Salsiccia

geschrieben von Karin Knorr | 16. März 2021



Hallo meine Lieben, heute ist Suna zu Besuch und wir kochen gemeinsam ihr Lieblingsrezept. Wir beide kennen uns schon viele Jahre und hier auf dem Blog haben wir schon mehrere gemeinsame Rezepte veröffentlicht. Ich verlinke euch die Rezepte unten im Beitrag. Heute kochen wir Penne Salsiccia. Schaut, wie schnell wir dieses Gericht gezaubert haben.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Salsiccia Würstchen (mit/ohne Kräuter)
- Parmesan
- 2 Zucchini
- 1 Handvoll Cherry Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- Salbei
- 500 g Penne (Basic)
- 1 Dose Tomatenstücke (Basic)
- 2 Knoblauchzehen (Basic)
- 1 Zwiebel (Basic)
- Öl, Essig, Salz, Pfeffer (Basics)

Zubereitung:

Penne kochen. Salsiccia aus der Pelle lösen und klein zupfen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Tomaten würfeln. Gemüse zusammen mit Salbei in Öl anbraten. Mit Weißweinessig ablöschen und köcheln lassen. Tomatenstücke unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochten Penne unterrühren. Mit Rucola und Parmesan anrichten.

Tipps: Ihr könnt gern mit den Zutaten variieren. Weniger Penne, mehr Gemüse. Pasta aus Kichererbsen ist eine gute Alternative zu den Weizen-Nudeln. Ich würde auch mit etwas Schärfe experimentieren. In unserem Video haben wir euch verschiedene Ideen präsentiert. Schaut gern vorbei und gebt uns euer Feedback.

Gesundheitstipps: Heute möchte ich euch mal nichts über Nährstoffe erzählen, sondern euch auf eine Gedankenreise mitnehmen. Vielleicht träumt ihr euch bei dieser Pasta nach Italien in ein Straßencafé und genießt die Sonne. Entspannung ist unheimlich wichtig, um Energie zu bekommen und den Alltag zu

meistern. Benutzt schönes Geschirr, kauft Blumen und zündet eine Kerze an. Lasst euch Zeit beim Essen.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Spargel-Risotto](#),
[Zwetschgenknödel](#), [Chicorée-Salat](#)

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Nachkochen. Holt euch den Urlaub nach Hause und genießt das schöne Essen. Bleibt gesund.

Eure Karin