Rostbratwürstchen mit mediterranen Gemüsekritharaki

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Karotten	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Spitzpaprika	1 St.
Pak Choi	400 g
Petersilie, frisch	10 g
Parmesan	20 g
Öl	4 EL
Kritharaki Nudeln	300 g
Gemüsebrühe	500 ml
Mini Rostbratwürstchen	8 St.
Zucker	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlere Pfanne

1. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. Pak Choi waschen, trocken schütteln und den Wurzelansatz entfernen. Pak Choi in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Parmesan mithilfe einer Küchenreibe fein reiben.

2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Karottenwürfel zugeben und ca. weitere 3 Min. dünsten. Kritharaki zufügen, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 Min. garen.

3. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl hoher Stufe erhitzen und Rostbratwürstchen darin ca. 5–10 Min. rundherum braten. Würstchen auf einen Teller geben und mit Alufolie abgedeckt warm halten.

4. 1 EL Öl zum Bratensatz geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Paprikawürfel zugeben, mit 1 TL Zucker bestreuen und ca. 3 Min. braten. Pak-Choi-Stücke zugeben, weitere 3 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Gemüse und Parmesan unter die Kritharaki mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsekritharaki mit Rostbratwürstchen auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	682 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	26 g