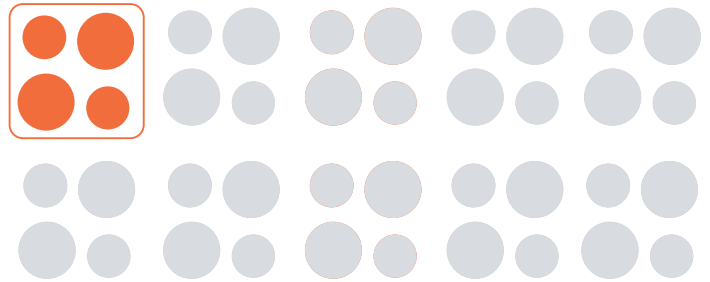


ZUTATEN



ORECCHIETTE MIT BROCCOLI
Ein "Gelingt-garantierter"-Rezept von Katharina

Zutaten für 4 Personen
500 g Orecchiette

oder, wer Lust hat auf frische Pasta (supereinfach,
superschnell):
200 g Griess (Weizengriess)
300 g Mehl
1,5 dl Wasser
2 MS Salz
Dazu:
500 g Broccoli (oder Cima di Rapa)
6 bis 10 Sardellenfilets (nach Belieben)
12 Cherry-Tomaten
50 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Pfeffer

Zubereitung

1. Gekaufte Pasta: Einsteigen bei Punkt 4.
2. Pasta selber machen: Griess, Mehl und 3 dl Wasser mit 2 MS Salz zu einem Teig kneten (der Teig sollte noch weich sein, aber nicht an den Fingern kleben).
3. 6 Rollen aus dem Teig formen. Davon kleine Scheibchen abschneiden und diese über den Daumen zu Orecchiette formen (siehe auch Brutzelfilm auf der Website - und zum Pasta-Formen kann man auch die Gäste einspannen). Wenn möglich 30 Minuten austrocknen lassen.
4. Pastawasser aufsetzen. Broccoli in Roeschen aufteilen, die grossen Stuecke halbieren. Sardellenfilets klein schneiden. Knoblauch schaelen und in Scheibchen schneiden. Tomaten halbieren.
5. Pinienkerne in Bratpfanne roesten, zur Seite stellen.
6. Orecchiette in kochendes Wasser geben. 10 Minuten kochen (bei fertiger Pasta siehe Verpackung). 2 Minuten vor Schluss den Broccoli begeben und nur kurz mitkochen.
7. In dieser Zeit in weiter Bratpfanne 2 EL Olivenöl, Knoblauch und Sardellenfilets einige Minuten anduensten.
8. Orecchiette und Broccoli abgiessen. Kurz in der Bratpfanne mit der Sardellen-Knoblauch-Mischung schwenken. Tomaten und 2 EL frisches Olivenöl untermischen. Mit frischem Pfeffer wuerzen. Salzen nach Belieben (die Sardellenfilets sind schon ziemlich salzig).

9. Mit geroesteten Pinienkernen servieren.

waskochen.ch

ZUBEREITUNG