

Pimp my pasta: Orecchiette AOP plus Broccoli, Sardellen, Kapern und getrocknete Tomaten (vegan möglich)



Im Mai

waren meine Eltern in Italien: fast 3 Wochen Rundfahrt entlang der Adria bis zum Absatz und wieder hinauf an der Westküste via Amalfi, Pompeji und Florenz.

Es war eine Premiere: zum ersten Mal in ihrem Leben konnten sie außerhalb der Ferienzeiten in Urlaub fahren, denn meine Ma war Lehrerin und ist nun im wohlverdienten Ruhestand.

Ich war natürlich glühend neidisch. Wochenlang italienische Sonne, leckeres Essen, kulinarische Entdeckungen und - das Meer. Um es mit Joseph von Eichendorffs Gedicht „Sehnsucht“ auszudrücken: „Das Herz mir im Leibe entbrennte, Da hab ich mir heimlich gedacht: Ach, wer da mitreisen könnte, In der prächtigen Sommernacht!“ Denn wer möchte da nicht mitreisen?

Aber immerhin habe ich ein paar essbare Mitbringsel bekommen. Das war zum einen ein wunderbarer Käse- Erdbeerkuchen aus Florenz, der letzten Station, ein feiner Honig und handgemachte Orecchiette aus dem Süden.

Die habe ich nun endlich mal getestet, denn ich will euch unser momentanes Lieblings-Pastagericht verraten (plus einem wertvollen Fleck-weg-Tipp aus Italien) und das muss natürlich mit besonderen Nudeln geshootet werden. =)

Pimp my pasta: Orecchiette AOP plus Broccoli, Sardellen, Kapern und getrocknete Tomaten (vegan möglich)



Normal

erweise isst man Orecchiette, die kleinen Ohrennudeln, ja mit einer dickeren, reichhaltigeren Sauce, die dann so richtig schön in die Ohrmuscheln schwappt. Aber auch eine aufgemotzte AOP- Sauce (= Aglio- Olio- Peperoncino = Knoblauch- Öl- Peperoni) schmeckt hervorragend mit Orecchiette!

Zu diesem Gericht passen gut Spaghetti, aber auch Spirelli hatten wir schon.

Fühlt euch frei, die Nudelsorte zu nehmen, die ihr mögt und die euch gut dazu schmeckt! =)

**Für 2 Personen:**

250 g Pasta

1 Broccoli

beliebig viele Knoblauchzehen (etwa 5 sollten es aber schon sein)

(1 gehäufte TL Sardellen (am besten die in Öl))

1 gehäufte TL getrocknete Tomaten in Öl

2 TL Kapern (eventuell grob gehackt)

Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

Die Pasta in reichlich Salzwasser nach Anleitung kochen, bis sie *al dente*, also bissfest ist. Den Broccoli waschen und in ganz kleine Röschen schneiden.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Broccoli zur Pasta geben und ebenfalls *al dente* kochen.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Menge: Das Öl sollte dünn den Pfannenboden bedecken. (Ich nehme manchmal noch ein wenig von dem Sardellen- und dem Tomatenöl dazu, das gibt noch mehr Geschmack.)

Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten grob hacken und eventuell auch die Kapern. Alles ins Öl geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen. Die Sardellen lösen sich dann auf und es gibt eine wunderbar würzige Sauce. Mit Pfeffer würzen.

(Veganer lassen die Sardellen einfach weg, dann ist das Gericht tierfrei, aber immer noch sehr aromatisch!) =)

Die fertige Pasta und den Broccoli abgießen und in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und sofort servieren.[nurkochen]

Pimp my pasta: Orecchiette AOP plus Broccoli, Sardellen, Kapern und getrocknete Tomaten (vegan möglich)



Und zum Schluss noch ein lebenspraktischer Tipp, falls ihr euch beim Essen bekleckert, wie es meinem Pa einmal in Süditalien mit fettiger Sauce passierte. Der aufmerksame Kellner bemerkte den Fleck, als mein Vater noch nicht einmal ahnte, dass etwas nicht stimmt. „*No problem, sir*“ beruhigte er meinen verwirrten Pa und verschwand, um gleich darauf mit Mehl wieder aufzutauchen und meine Eltern in die neue und ungewöhnliche Art der Fleckenbehandlung einzuweisen. Zur Erheiterung der amerikanischen Gäste am Nebentisch aß mein Vater also mit großem Mehlfleck auf dem Hemd weiter. Beim Verlassen des Restaurants klopfte mein Vater es sich vom Hemd - und der Fettfleck war verschwunden! Ein toller Tipp also, den ich euch nicht vorenthalten möchte - denn auch ich zähle zu der Sorte Naschkatzen, die sich gerne mal bekleckert... ;) Ich wünsche euch fleckenfreien (Pasta) Genuss!  
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email