

# 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. =)



Normalerweise 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]



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

---

## Schnelles Nudelglück: Parmesan - Spaghetti in Zitronen- Knoblauch- Chili- öl



Hallo

liebe Genießer!

Heute gibt es einen kurzen Blick in meinen Kochtopf. Vor ein paar Tagen gab es ein leckeres Pastagericht, das ich euch nicht vorenthalten will. =)

Mein Lieblingsitaliener im Ort hatte neulich wunderbare Tagliolini auf der Karte, die in einem großen Parmesanlaib gewälzt wurden. Die waren so herrlich käsigt und würzig!

Eigentlich ein überaus simples Gericht und trotzdem so lecker, wie das oft so ist mit den einfachen Dingen, oder?

Solche Parmesanpasta wollte ich einmal nachkochen. In den letzten Tagen lag noch ein großes Stück Parmesan im Kühlschrank und somit war der Moment gekommen.

Und da die Sonne so viel lacht in den letzten Wochen und überall der Frühling wächst, fand ich, dass unsere einfachen Spaghetti ein bisschen sonnengelbe Erfrischung brauchten. Zitronen wollten doch auch noch verbraucht werden. Und da wir Knoblauch und Chili lieben und beides immer vorrätig haben, gab es am Ende eine Mischung aus Spaghetti A-O-P (aglio, olio, peperoncino – Knoblauch, Öl, Peperoni) und der Parmesan- Pasta aus meiner Trattoria, aufgemotzt mit Zitronenschale und –saft.

Es war köstlich.

Das Gericht ist zudem perfekt, wenn es mal schnell gehen soll, weil man wenig vorbereiten muss, die Zutaten meist da hat und

das Essen somit im Handumdrehen auf dem Tisch steht.



Für 2

**Personen:**

Spaghetti, ca. 100-150 g pro Person

Reichlich gutes Olivenöl

Knoblauchzehen nach Belieben, am besten pro Person ca. 2-3

1 große rote Chilischote

1 TL Paprikapulver, mild oder scharf

Pfeffer

Schale von 2 Zitronen

Saft von 1 Zitrone

1 Bund frisches Basilikum

150 g Parmesan, fein gerieben

Das Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Derweil den Boden einer Pfanne großzügig mit Olivenöl bedecken. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chili fein würfeln. Die Schale der Zitronen abreiben. Den Saft auspressen.

Chili, Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer und die Hälfte der Zitronenschale im Öl langsam erwärmen.

Den Parmesan reiben. Die Pasta ins Wasser geben und garen.

Den Zitronensaft angießen und den Pfanneninhalt noch einmal kurz erhitzen.

Das Basilikum in einzelne Blätter zupfen. Die Nudeln abgießen,

mit einem kleinen Rest Kochwasser in die Pfanne geben. Die restliche Zitronenschale, die Basilikumblätter und zwei Drittel des Parmesans dazu geben und alles vermengen. Auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Käse bestreuen. Wer mag, gibt noch einen kleinen Strahl Olivenöl darüber.[nurkochen]



Nicht wundern, ich hatte diesmal kein frisches Basilikum da und habe deshalb getrocknetes genommen, das ich in der Pfanne mitgedünstet habe. Mit frischem schmeckt es natürlich besser! =)

Welches Pasta- Gericht kocht ihr, wenn es unkompliziert und schnell, aber trotzdem richtig lecker sein soll?

Ich wünsche euch eine genussvolle (Mahl)Zeit!

Eure Judith

---



# Ein Hauch von (Mittel)Meer: Vegane Schoko- Trüffel mit Olivenöl, Fleur de Sel & Chili



Hallo

liebe Naschkatzen!

Nach der Faschingszeit kommt für viele ja die Fastenzeit und somit der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder sogar feste Nahrung. Zucker oder Kohlenhydrate zu fasten ist offenbar ein kleiner Trend geworden, denn in meinem Bekanntenkreis gibt es schon einige, die sich in den letzten Jahren dazu entschlossen hatten und es bestimmt auch dieses Jahr wieder einplanen.

Sicher keine schlechte Idee, sich mal von dem ganzen Zucker zu entwöhnen, den man ständig zu sich nimmt. Auch ich habe ganz kurz überlegt, das mal zu versuchen; meine innere Naschkatze hat jedoch sofort die Krallen ausgefahren und so gab ich die Idee wieder auf.

Zucker zu reduzieren oder auch mal das Süße wegzulassen, das habe ich mir allerdings vorgenommen.



Für einen sanften Ausstieg oder eine (fast schon gesunde) Mini- Sünde zum Dessert sind meine veganen Trüffel eine ganz wunderbare Nascherei: Ohne zusätzlichen Zucker (von dem in der Schokolade abgesehen), mit gesundem Olivenöl und Mandelmilch sind sie nicht so süß, dafür aber super schokoladig und cremig.

### **Zutaten für ca. 30 Trüffel:**

200 g Zartbitterschokolade (vegan), fein gehackt  
100 g Mandelmilch {alternativ Sojasahne oder -milch}  
2 EL gutes Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  TL Fleur de Sel  
Chiliflocken (optional)  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt & gemahlener Ingwer  
1- 2 gehäufte EL Kakaopulver

Die Mandelmilch aufkochen, vom Herd nehmen und die Schokolade sowie die Gewürze (und die Chiliflocken) hinein geben. So lange mit Teigschaber oder Schneebesen rühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat und alles eine glatte Masse geworden ist.

Das Ganze eine Weile abkühlen lassen, dann das Olivenöl und das Salz vorsichtig unterrühren, solange die Masse noch gut zu verrühren ist.

Die Trüffelmasse ca. 12 Stunden kalt stellen. {Am besten abends vorbereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen.}

Dann mit einem TL kleine Portionen abstechen und mit kühlen Händen rasch zu kleinen Kugel formen. Sie können ruhig etwas unregelmäßig sein, Trüffel sind das ja auch. \*

Kakaopulver in einen Suppenteller geben. Die Trüffel vorsichtig hinein legen und darin wälzen, bis sie rundum überzogen sind.[nurkochen]



\*

{Ich habe zum Rollen Einweghandschuhe angezogen, dann klebt einem die Masse nicht so an den Händen. Beim zweiten Mal habe ich keine da gehabt und mir bei jedem Trüffel eine Prise (nicht mehr, sonst lässt sich die Masse nicht gut rund rollen!) Kakaopulver auf die Hände gegeben. Es geht aber deutlich besser mit Handschuhen, finde ich.}

### **Variationen:**

Man kann hier wunderbar kreativ werden und variieren. Zum Beispiel indem man andere Gewürze nimmt {Kardamom, (nur/ mehr) Chili, Vanille, Orangenschale, ... Ich würde immer mindestens einen gestrichenen Teelöffel nehmen, am besten jedoch: abschmecken, und bedenken, dass alles noch gut durchzieht in den 12 Stunden!} oder indem man einen Esslöffel der Mandelmilch durch einen Likör ersetzt wie Amaretto, der dann ein wenig mehr Süße gibt.

Zum Wälzen kann man auch Puderzucker nehmen.



Na ,

habt ihr Schoko- Hunger bekommen?

Mein Naschkater schwört Stein und Bein, dass diese Trüffel tausendmal besser seien als Lindt- Pralinen. Besser für Figur und Gewissen sind sie mal auf jeden Fall und ich hoffe, ihr probiert sie aus und sie schmecken euch auch nur ansatzweise so gut wie uns! ;)

Habt eine genussreiche (Fasten) Zeit!

Eure Judith



Schön

verpackt in einer mit Geschenkpapier beklebten Pralinen- Packung sind diese Trüffel ein wunderbares und unkompliziertes Geschenk aus der Küche! =)



### **Nachtrag 01. März:**

Soeben habe ich die Trüffel ein zweites Mal gemacht, diesmal mit etwas Zimt und Kardamom, davon etwa einen gestrichenen TL. Das Gewürz schmeckt am nächsten Tag intensiver, wenn alles durchgezogen ist, also lieber beim Herstellen der Masse denken „Eine Prise könnte es noch vertragen“, diese Prise dann aber weglassen! ;D

Wer Kardamom mag, findet diese Kombination sicher toll! Er schmeckt nicht vor, passt aber gut zur zartbitteren Schokolade.