

Orecchiette mit Erbsen

Das haben wir auch von einer Italienerin gelernt, Simona.

Aber sie hat das natürlich mit frischen Erbsen gemacht. Aber es ist halt so, dass der Lange und ich die mehligeren Dosenerbsen tatsächlich gern haben. Als die Kinder klein waren gab es dieses Essen mit vollkommen zermixten Erbsen. Inzwischen werden nur ein paar zerquetscht, damit alles so richtig unschön aussieht. Und es ist eines der schnellsten Essen die es gibt und harmoniert super mit den Lieblingsküchendrogen von mir und vom Langen, die da sind viel zu viel frischer Pfeffer oder Chiliöl!

Zutaten

- 400 g Orecchiette
- 1 kleine Büchse Erbsen (oder 250 g frische/gefrorene Erbsen)
- 2 EL gutes Olivenöl
- Salz
- Pfeffer!!!



Orecchiette al dente kochen (13 min DaCecco, Lieblingsorte aber es gibt sie fast nirgends mehr. DaCecco noch öfter, aber Orecchiette und Fusilli nicht mehr :-()). Wenn sie abgossen im Sieb sind, im gleichen Topf die abgetropften Erbsen mit Olivenöl und Salz mischen und ein paar mit der Gabel zerquetschen. Mischen und fertig. Im Hintergrund sind die obligatorischen rohen Rüebli und Kohlrabistifte zu bewundern, denn wir würden ja niemals unseren Kinder ungesundes Essen servieren!! Ich glaube dafür kann man ausgebürgert werden ab einer gewissen Gehaltsklasse.

FrISCHE /gefrorene Erbsen: die letzten 6 Minuten mit den Orecchiette kochen. Und dann mit Öl mischen. Auch schnell fertig.

Dauer: 15 Minuten. Für 2 Erwachsene und 2 Kinder. Für 4 E 500g Pasta

Orecchiette mit Cime di Rapa

Das Rezept kommt von einer apulischen Freundin, erzählt hat uns aber als erster ihr Schweizer Mann. Darum war die Übersetzung Brokkoli, und damit gab es die Orecchiette dann jahrelang, bis wir auf die Originalform mit Cime di Rapa gestossen sind. Die alte Art gibt es noch oft als Blitzessen. Weil der Brokkoli einfach die letzten 3 Minuten mit den Teigwaren mitgekocht wird. Aber mit Cime di Papa ist schon noch besser. Finden aber nur der Lange und ich. Weil der Geschmack ist schon kräftiger als Brokkoli. Ich war stolz auf Kind1 und Kind2, beide haben gemotzt aber eine Anstandsportion gegessen!!

Zutaten

- Olivenöl
- 1 kg Cime di Rapa (oder Stengelkohl wie ich in Wikipedia gelernt habe)
- 1 Knoblauchzehe, in dünnen Scheiben
- Optional: 1-2 Chilischoten (wir nicht, dafür Chiliöl zum Schärfer!) entkernt in dünnen Scheiben
- 3 Sardellenfilets (bei vegetarisch halt weglassen)
- 350 g Orecchiette
- Olivenöl, Salz
- Reifer Pecorino oder ersatzweise Parmesan zum Darüberreiben



Das Gemüse gut waschen, die Blätter von den Stengeln und Blüten (sehen aus wie kleine Brokkoli) trennen. Die Stengel in kleine Stücke schneiden, im Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch und -wer es gerne scharf mag- den Chilistreifen 5 Minuten sanft braten. Wenn die Stengel anfangen weich zu werden, die kleingeschnitten Blätter und Blüten dazu geben und noch weitere 5 Minuten braten. Das wir jetzt eher knackig, wer es weich mag kocht einfach noch ein paar Minuten länger. Am Schluss die zerzupften Sardellenfilets dazugeben, und wenn notwendig mit Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit die Orecchiette al Dente kochen. Das geht so 13 Minuten und ist eine gute Zeit den Time di Rapa zu kochen. Abgiessen, mit dem Gemüse mischen und mit 1-2 EL gutes Olivenöl und nach Bedarf Salz abschmecken. Im Teller Pecorino darüber raffeln. Wenn man hat, wie man sieht hatte ich ausnahmsweise nicht mal Parmesan :-(:

Ich bin dann noch ein bisschen rumgesurft und habe auf GallioZafferano rausgefunden dass ich es vermutlich zu aufwendig koche: sie schmeissen auch das Gemüse kurzentschlossen ins heisse Wasser. Dafür reden sie ziemlich lange ☐ Das nächste Mal mache ich wie bei der Variante mit gefrorenem Brokkoli: ich gebe das Gemüse ins kochende Nudelwasser dazu . Mal schauen was besser ist :-).

Für 4 Personen. Vorbereiten: max. 15 Minuten, Kochzeit: 15 Minuten (wenn parallel, sonst 30),