

BELLA POLETTA

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER SERIE ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTA, WIE DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA GARANTIERT GELINGEN. ZUM SAMMELN UND GENIEßEN!



Einfach ausschneiden und sammeln

21. ORECCHIETTE
FOLGE

MIT CHILI UND BROKKOLI





Cornelia Poletto teilt den Brokkoli in einzelne Röschen



Der Pecorino wird mit einem Sparschäler gehobelt

ORECCHIETTE MIT BROKKOLI

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 40 Minuten

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

1 kg Brokkoli, Meersalz, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 4 Sardellenfilets (in Öl, abgetropft), 30 g getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft), 1–2 rote Chilischoten, 6 EL Olivenöl, 2 EL Kapern, 1/4 l Geflügelfond oder -brühe, Fleur de Sel, 400 g Orecchiette (eine öhrchenförmige Pastasorte), ca. 15 Kapernäpfel, ca. 30 g Pecorinokäse.

- Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen. Zirka ein Drittel der Röschen in kochendem, kräftig gesalzenem Wasser 2–3 Minuten bissfest garen, abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.
- Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Sardellen und Tomaten grob hacken. Chili fein schneiden.
- Schalotten- und Knoblauchwürfel mit der Hälfte vom Chili in 3 EL heißem Öl andünsten. Unblanchierte Brokkoliröschen, Sardellen, Tomaten und Kapern zufügen. Fond oder Brühe angießen, zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Grob pürieren. Mit Fleur de Sel abschmecken.
- Orecchiette in kochendem gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Kapernfrüchte nach Wunsch entstielen.
- Restliche Chilischote in restlichen 3 EL Öl andünsten. Blanchierten Brokkoli und Kapernfrüchte zufügen, einige Minuten erhitzen. Mit Fleur de Sel würzen.
- Nudeln abgießen (dabei etwas Nudelkochwasser auffangen), mit Brokkolipüree mischen. Falls die Mischung zu dick ist, noch etwas Kochwasser zufügen. Brokkoli-Chili-Mischung vorsichtig unterheben. Pecorino in Späne hobeln, darüberstreuen.

PRO PORTION:

ca. 670 kcal, 23 g Eiweiß, 29 g Fett, 79 g Kohlenhydrate

✳ *Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.*

POLETTOS WEIN-TIPP

Weil dieses Pastagericht sehr würzig ist, rät Sommelier Remigio Poletto zu einem kräftigen Weißwein: „Probieren Sie den 2007 Collio Tocai Friulano vom Weingut Livon. Er ist fruchtig, rund und körperreich, deshalb passt er hervorragend zu den Orecchiette.“ Zu bestellen ist er per E-Mail (wein@poletto.de) für 12,50 Euro.

