

Der Broccoli ist im Süden ein typisches Wintergemüse und im Norden übers ganze Jahr erhältlich. Broccoli, wie er im Deutschen genannt wird, ist die Grundzutat für einen sizilianischen Pasta-Teller. Dafür verwenden wir am liebsten Orecchiette. Es passt aber jede Sorte «pasta corta», also ein Teigwarenkurzformat. Auch Vollkorn- oder Dinkelnudeln schmecken gut dazu.

Orecchiette col broccolo Pasta mit Broccoli

Zutaten für 4 Personen

500 g Broccoli putzen und grob zerteilen. Auch den Strunk können Sie verwenden: schälen und in Scheibchen schneiden.

In Salzwasser bissfest kochen, mit der Siebkelle herausnehmen, abtropfen lassen. Die Pfanne mit dem Kochwasser beiseite stellen, um damit nachher die Pasta zu kochen.

Broccoli in kleine Stückchen schneiden, dann mit

5 EL Olivenöl und

1 gehackter Knoblauchzehe und

etwas Peperoncino in der Bratpfanne andünsten. Er darf auf keinen Fall trocken sein. Eventuell etwas Kochwasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

280–400 g Teigwaren/Nudeln 1 Minute weniger als auf der Packung angegeben kochen, etwas Kochwasser beiseite stellen, abgiessen. Teigwaren zurück in den Topf, mit

4 EL Olivenöl aromatisieren, dann das Gemüse dazugeben. Schön mischen, abschmecken und zugedeckt etwas ziehen lassen. Es darf ruhig scharf sein!

Noch köstlicher wird es, wenn Sie

2 EL Pinienkerne vorher kurz andünsten und beim Anrichten darüber streuen.

Podere Riparbella

Agriturismo ecologico

Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com



«Broccoli soll viel Kalzium, Vitamin C und Eisen enthalten. Das ist mir eigentlich egal. Ich finde, er schmeckt einfach super, und in der Kombination mit Orecchiette und Peperoncino ist der Broccoli unübertroffen.» Sabrina S. aus Zürich

VERONICAS TIPP:

Das Geheimnis des Gerichtes ist ganz einfach. Der Broccoli muss wirklich kleingeschnitten und gar sein. Es sieht etwas weniger schön aus, als wenn er knackig wäre, schmeckt dafür umso besser.