

Daniele Corona
Orecchiette mit wildemk Brokkoli, Salsiccia,
und Ricotta

Freitag, 29. April 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Pasta, Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

etwas	Salz
300 g	wilder Brokkoli (Cime di rapa; alternativ klassischer Brokkoli)
1	Knoblauchzehe
1	frische Chilischote
3	Sardellenfilets (eingelegt; aus dem Glas)
320 g	Orecchiette (Öhrchennudeln)
150 g	frische Salsiccia (grobe italienische Bratwurst)
100 ml	Olivenöl
etwas	Pfeffer
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	gesalzener Ricotta (Ricotta salata, alternativ junger Pecorino)



Zubereitung:

1. In einem Topf reichlich gesalzenes Wasser zugedeckt aufkochen.
2. Inzwischen Brokkoli putzen, dabei eventuell angetrocknete Enden abschneiden. Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Dann im kochenden Wasser 5–7 Minuten garen.
3. Inzwischen Knoblauch abziehen und in feine Scheibchen schneiden.
4. Chili putzen, dabei die Kerne entfernen. Chili waschen und fein schneiden.
5. Sardellenfilets trocken tupfen und hacken.
6. Brokkoli aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
7. Orecchiette ins Gemüsekochwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren nach Packungsanleitung bissfest (al dente) kochen.
8. Das Salsiccia-Brät aus den Därmen drücken.
9. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Salsiccia-Brät darin unter Wenden anbraten.
10. Knoblauch, Chili und die Sardellenfilets zugeben und alles goldbraun anbraten.
11. Brokkoli zugeben und alles unter vorsichtigem Wenden sacht schmoren, bis der Brokkoli zerfällt und eine Art cremige Sauce entsteht.
12. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Nudeln mit in die Pfanne geben und gut mit der Sauce vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein schneiden.
14. Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Petersilie überstreuen und vor dem Servieren den Ricotta fein darüber bröseln.

Pro Portion: 665 kcal/ 2770 kJ
59 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 38 g Fett