

Orecchiette con cima di rapa

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Orecchiette
800 g Cima di rapa (Stängelkohl)
4 Knoblauchzehen, gehackt
4 Sardellenfilets, gehackt
1,2 dl Olivenöl
Salz und Pfeffer auf der Mühle
Frisch geriebener Pecorino oder Parmesan

Zubereitung:

Vom Cima di rapa die Blätter von den Stängeln zupfen. Die holzigen oder hohlen Stängel wegwerfen. Die weichen Stängel und Blütenknospen in kochendem Salzwasser etwa 3–5 Minuten blanchieren, dann die Blätter hinzugeben und noch eine Minute kochen lassen. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken. Im Kochwasser des Gemüses nun die Orecchiette al dente kochen.

In der Zwischenzeit in einer Bratpfanne den Knoblauch und die Sardellenfilets im Olivenöl kurz anbraten. Den abgetropften Cima di rapa grob hacken und dazugeben. Öfter umrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die al dente gekochten Orecchiette mit dem Gemüse vermischen. Eine Minute unter Rühren durchziehen lassen, auf vorgewärmte Teller geben und mit geriebenem Pecorino oder Parmesan bestreuen.
