

Orecchiette mit Ackerbohnen und Erbsen

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitung: 20 Min.
Kochzeit: 12 Min.

Zutaten für 2 Personen:

- ✓ 200 g Orecchiette-Trockennudeln
- ✓ 150 g frische oder tiefgefrorene Ackerbohnen
- ✓ 150 g Erbsen
- ✓ 1 Lauch, Petersilie n.B.
- ✓ 1 EL körnige, vegane Gemüsebrühe
- ✓ 2 EL natives Olivenöl extra
- ✓ Salz und Pfeffer

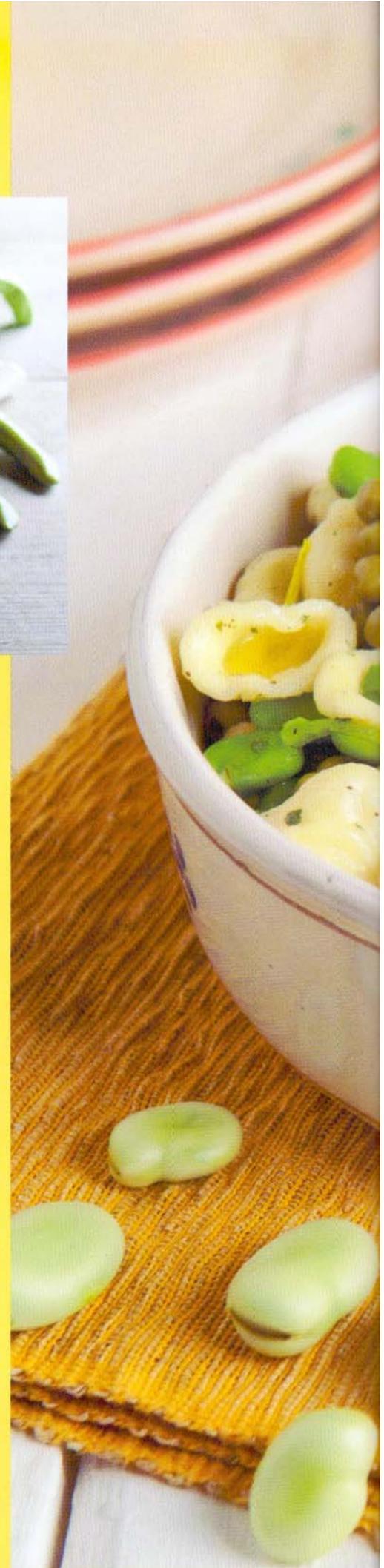


Den dünn geschnittenen Lauch in eine Pfanne geben und andünsten, die vegane, körnige Gemüsebrühe und einen Schöpflöffel Wasser hinzufügen. Ackerbohnen und Erbsen säubern (oder wenn gefroren auftauen) und mit dem Salz in eine Pfanne geben, abdecken

und bei schwacher Hitze köcheln lassen, falls erforderlich Wasser hinzufügen. Die Nudeln bissfest abgießen und in eine Schüssel geben. Hülsenfrüchte, Olivenöl und Pfeffer hinzufügen, gut vermengen und servieren.

Einkauf

Beim Kauf von Erbsen ist stets die mittlere Größe zu wählen, die somit von mittlerer Reifung sind. Die sogenannten "feinen" und "extra feinen" Erbsen sind normalerweise besonders süß und reich an Zucker, Dies, da die Reifung gerade erst begonnen hat. Wenn die Reifung fortgeschritten ist, verlieren die Erbsen an Zucker und reichern sich mit Stärke an. Mittelgroße Erbsen sind im idealen Zustand, um roh verzehrt zu werden, ohne dick zu machen. Reifere Erbsen sind besser geeignet für Suppen, Cremes oder Püree.



Orecchiette mit Ackerbohnen und Erbsen



Orecchiette mit Rucola

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitung: 20 Min.

Kochzeit: 12 Min.

Zutaten für 2 Personen:

- ✓ 200 g Orecchiette
- ✓ 2 Bund wilde Rauke
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1/2 Schalotte
- ✓ 200 g Soßentomaten oder
1 Dose geschälte
Tomatenfilets
- ✓ 2 EL natives
- ✓ Olivenöl extra
- ✓ Salz n.B.
- ✓ Chili n.B.

Tomatenfilets, die ganze Knoblauchzehe, etwas Chili, Salz und die in dünne Scheiben geschnittene, halbe Schalotte in eine beschichtete Pfanne geben.

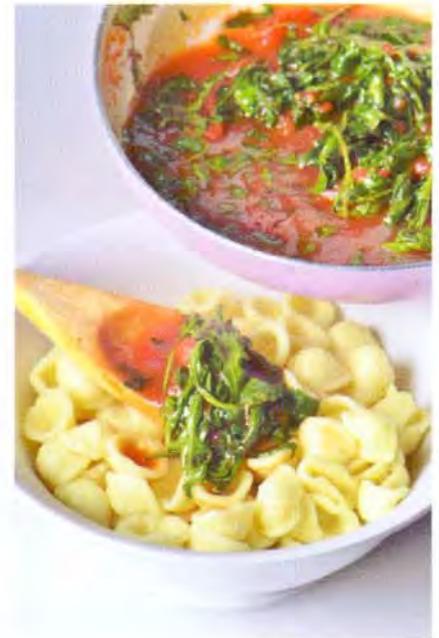
Wenn die Soße eingedickt ist, den Knoblauch entfernen und die gewaschene und geschnittene Rauke hinzufügen. Mit geschlossenem Deckel für weitere 4 Minuten kochen lassen. Die Orecchiette abgießen und in eine Schüssel geben. Die Rauke-Tomatensoße dazugeben, umrühren und mit dem restlichen Öl und dem Chili mischen. Servieren.

Hätten Sie's gewusst?

Rucola, Rukola oder Rauke – egal, wie man sie nennt, dieses Kraut ist eine der nahrhaftesten mediterranen Gemüsesorten. Die Rucola-Pflanze gehört wie der Blumenkohl und der Kohl zur Familie der Kreuzblütengewächse, ihr wissenschaftlicher Name lautet *Eruca sativa*, und ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften waren bereits zu Zeiten der Alten Römer bekannt. Neben der gemeinen gezüchteten Gattung (oder Gartenrauke) gibt es auch wild wachsende Rucola. Beide Gattungen sind sehr unterschiedlich, werden aufgrund ihres Namens und der ähnlichen Form jedoch oft miteinander verwechselt. Bei der wild wachsenden Staude handelt es sich um eine winterharte und ausdauernde Pflanze mit schmalen, fiederigen Blättern und leuchtend gelben Blüten. Gartenrauke ist eine einjährige Pflanze mit breiteren und an den Enden runden Blättern und grauweißen Blüten. Wilde Rauke ist allgemein kräftiger und spezifischer im Geschmack als die



Gartenrauke. Deren Geschmack variiert je nach der Trockenheit des Substrats und nach der Häufigkeit der Wasserzufuhr. Das scharfe Aroma entsteht aus einem Mangel an Wasser: Rucola wächst auf kargen Böden und wird auch bei häuslichem Anbau nur selten gewässert. Der beste Zeitraum für den Anbau von Rauke reicht von März bis September.



Orecchiette mit Rucola

