



Insalata di Orecchiette - mit Broccoli, Peperoni und Artischocke

Die robusten Orecchiette entstammen der apulischen Pastaküche. Sie schmecken nicht nur als warmes Gericht (siehe da), sondern auch als Salat zusammen mit grob geschnittenem Gemüse: Broccoli und Peperoni, die nebst Geschmack auch Farbakzente setzen, und frisch zubereiteter Artischocke. Es ist nicht zwingend, aber für meinen Geschmack darf die Salatsauce leicht pikant (Peperoncino) und etwas Knoblauchlastig sein.

Es ist eine gute Beilage zu Grilladen, der Salat mundet aber auch solo ausgezeichnet, besonders wenn er mit frischen, hausgemachten Orecchiette zubereitet wird.

Zutaten (3 Portionen)

250g	frische Orecchiette
2	grosse Artischocken
	Zitronensaft
2	Broccoli
1/2	rote Peperoni
1/4	Chilischote
1	kleinere Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3El	Olivenöl
2El	Apfelessig
1El	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Am Besten werden zuerst die Artischocken gerüstet und gekocht, denn das gibt viel Abfall, den man vor den weiteren Zubereitungsschritten wegschaffen sollte.

Artischocke rüsten:

Auf Youtube.com findet man etliche Videos dazu, darum beschreibe ich es hier nur ganz kurz. Wichtig ist vor allem, dass alle Schnittstellen unverzüglich mit Zitronensaft eingepinselt werden, denn unbehandelt werden sich diese sehr schnell dunkelgrau bis schwarz.

Stiel abbrechen, das geht am besten über einer Tischkante, Boden mit einem gezackten Messer flach schneiden (sofort einpinseln!). Artischocke etwa in der Mitte quer durchschneiden (Schnittfläche einpinseln!). Artischocke auf die Schnittfläche stellen und die zähen, grünen bis roten Blätter ringsum abschneiden.

Das Heu mit einem Löffel herausheben. Reste von zähen (färbigen) Blättern wegschneiden.

Gerüstete Artischocken sogleich in Zitronenwasser einlegen. Ca. 10 Minuten in mit Zitronensaft angereichertem Salzwasser weich kochen. Artischocken aus dem Wasser heben und auskühlen lassen. In kleine Stücke schneiden (ca. 1-2cm).

Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Nur die dicken Strunkteile müssen weggeschnitten werden, die dünneren Stiele sind zart und können mitegekocht werden.

Peperoni schälen (z.B. mit dem Sparschäler) und in ca. 5mm breite und 5 cm lange Stäbchen schneiden.

Broccoli im Artischockenwasser 4 Minuten köcheln lassen. Peperonistreifen zugeben und eine weitere Minute köcheln lassen. Wasser abgießen und das Gemüse auskühlen lassen.

Orecchiette al dente garen (ca. 12 Minuten).

Derzeit die Salatsauce zubereiten:

Oliveöl, Essig und Zitronensaft vermischen. Knoblauchzehen dazupressen. Zwiebel fein hacken und zugeben. Chilischote von den (sehr scharfen) Kernen befreien, sehr fein hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse zugeben und sorgfältig vermischen.

Orecchiette abschütten, auskühlen lassen und unter das Gemüse mischen. Salat eventuell mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen.





Rüstabfall von 2 Artischocken



Salat vor dem Zugeben der Orecchiette