Orecchiette mit Mangold, Knoblauch und Peperoncino

Die hutförmigen Orecchiette (Öhrchen) stammen aus Apulien. Es ist eine Pasta-Art mit festem Biss, die traditionell mit Cima di Rapa, mit Knoblauch und Peperoncini gut gewürzt, zubereitet wird. Ein für die süditalienische Küche typisches Gericht: Einfach, währschaft, schmackhaft.

Die Zubereitung der einfach aussehenden Orecchiette hat es in sich. Es braucht einen zähen Pastateig aus vorwiegend Hartweizengriess und ohne Ei, der sich aber trotzdem gut formen lässt. Das verlangt viel Knetarbeit, eine lange Teigruhe und etwas Gespür.

Sind die Orecchiette einmal da, ist die Zubereitung einfach. Während die "Öhrchen" im Salzwasser garen (ca. 12 Minuten) dünstet man das Gemüse, ich habe Mangold statt Cima di Rapa genommen, zusammen mit Knoblauch und Peperoncini in Olivenöl. Zum Schluss gibt man die Orecciette dazu.

Und: Käse über dieses Gericht zu streuen, käme schon einem kleinen Verbrechen gleich.

Zutaten (2 Portionen)

	Pastteig ohne Ei von da
	mit ca. 80g statt 60g Wasser
12	kleinere Mangoldblätter mit Stiel
1	Peperoncino
1-2	Knoblauchzehen
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Orecchiette herstellen

Der Pastateig wie im Grundrezept zubereiten. Danach muss er jedoch von Hand kräftig nachgeknetet werden. Der Teig sollte zum Schluss möglichst wenig Lufteinschlüsse haben. Wenn der Teig zu bröcklig ist knetet man ihn mit nassen Händen nach. Kneten: Man drückt den Teig zu einer flachen Platte zusammen, faltet diese und drückt sie wieder zusammen. Dies wiederholt man einige Male. Danach wird der Teig in Haushaltfolie eingepackt und für mindestens 12 Stunden im Kühlschrank gelagert.

Teig stückweise zu 2cm dicken Rollen formen. Mit einem Messer 5mm dicke Scheiben abschneiden. Die abgeschnittene Rondelle mit dem flachen Messer auf die Arbeitsfläche drücken und das Messer darüber hinweg ziehen. Die Teigrondelle wölbt sich dabei über das Messer. Rondelle mit dem Messer über eine Fingerkuppe legen und entgegen der Wölbung zu einem Hut formen.

Auf Youtube finden sich viele Videos dazu.</i>

Zubereitung

Mangold in kleine Stücke schneiden, Knoblauch fein würfeln, Peperoncino in feine Scheiben schneiden, danei die scharfen Kerne entfernen.

Salzwasser aufsetzen, sobald das Wasser heiss ist, in einer Bratpfanne Olivenöl mässig erhitzen.

Orecchiette ins siedende Wasser geben. Mangold, Knoblauch und Peperoncino ins heisse Olivenöl geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ab und zu wenden.

Nach ca.10-12 Minuten ist beides gar. Orecchiette abschütten und in die Bratpfanne geben, alles vermischen und auf Tellern anrichten.

Das ergibt nur eine Portion...