





FEDERKOHL-ORECCHIETTE

für 4 Personen

zubereiten: ca. 45 Minuten

Federkohl

250 g Federkohl, in kleinen
Stücken

1 Zwiebel, gehackt

2 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen, in
Scheibchen

1 TL getrocknete Chiliflocken

2½ dl Wasser

Salz

Teigwaren

400 g Teigwaren (z.B.
Orecchiette)

100 g eingelegte Sardinen, in
Stücken

Salz

3 EL Pinienkerne, geröstet

1 Federkohl: mit Zwiebel im warmen Öl ca. 5 Min. andämpfen. Knoblauch und Chili mitdämpfen. Wasser dazugiessen, bei kleiner Hitze 20–25 Min. weich köcheln.

2 Teigwaren: in siedendem Salzwasser knapp al dente kochen. ½–1 dl Kochwasser herausnehmen, beiseitestellen. Teigwaren abtropfen, mit dem beiseitegestellten Kochwasser und den Sardinen unter das Gemüse mischen, nur noch heiss werden lassen, salzen.

3 Fertigstellen: Federkohl-Orecchiette anrichten, mit Pinienkernen bestreuen.

Rezepte mit praktischer Einkaufsliste:

www.mahlerundco.ch/rezepte


BIOSUISSE


Mahler & Co.
FEINE BIOWAREN SEIT 1963

