Mediterranes Orecchiesotto©

www.fitdurchsleben.com

Risotto mit Orecchiette-Nudeln

Zutaten für 5 Personen:

40	ml	Olivenöl, raffiniert
50	g	Zwiebel, in feine Brunnoise
40	g	Schwarze Oliven, entkernt und halbiert
30	g	getrocknete Tomaten – in Streifen geschnitten
250	g	Orecchiette
60	ml	Weißwein
ca.750	ml	Gemüsefond
		Salz, Pfeffer, geschrotet aus der Mühle
30	g	Butter, kalt
60	g	Parmesan, gerieben
1	EL	Basilikum, grob gehackt

Herstellung:

1. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen.
2. Die halbierten Oliven und die geschnittenen Tomaten dazu geben.
3. Temperatur reduzieren - Orecchiette hinzu geben.
4. Mit Wein ablöschen und ca. 100 ml Gemüsefond hinzu geben und gut umrühren.
5. Würzen und unter ständigem Rühren die Flüssigkeit einreduzieren lassen – immer wieder Gemüsefond hinzugeben bis die Orecchiette "al dente" sind.

Orecchiesotto© vom Herd nehmen.
Butter, gerieben Parmesan, Basilikum und die Oliven-Tomaten zur einarbeiten und abschmecken.

TIPP:

- Nach dem hinzufügen des Parmesans und der Butter darf das Orecchiesotto© nicht mehr aufkochen!
- Butter würde ihre Bindevermögen verlieren und das Kasein vom Parmesan würde gerinnen.
- Das Orecchiette© muss auf dem schräggehaltenen Teller ganz leicht fließen. – **So wie die Lava vom Vesu!**

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister