

Los gehts mit einem Pastarezept, das mich immer an die drei schönsten Dinge der Maremma erinnert: die Vongole an das Meer, die Kichererbsen an toskanische Traditionen und die Zucchini an meinen geliebten Gemüsegarten.

Mezze penne con vongole, ceci e zucchini

Kurze Penne mit Muscheln, Kichererbsen und Zucchini

Zutaten für 4 Personen

Zucchini und Muscheln lassen sich gut vorbereiten:

600 g Venusmuscheln/Vongole mehrmals waschen und kurz im kalten Wasser liegen lassen

400 g Zucchini in feine Stäbchen schneiden, halbgar dünsten und würzen

1 Knoblauchzehe, gehackt

3 EL Olivenöl

eine weite Bratpfanne erhitzen

1 Knoblauchzehe, gehackt Olivenöl, Knoblauch und Muscheln in die Pfanne

3 EL Olivenöl

1 Schuss Weisswein ablöschen und so lange zugedeckt auf grosser Flamme kochen, bis sich nach einigen Minuten die Muscheln geöffnet haben, vom Feuer nehmen

Pfeffer und Peperoncino würzen, Sud probieren, evtl. nachsalzen

350 g Penne (geeigneter als Spaghetti) im gesalzenen Wasser kochen

200 g gekochte Kichererbsen tiefgekühlt oder aus der Dose (abgespült) zu den kochenden Penne geben

Penne und Kichererbsen 3 Minuten vor der üblichen Garzeit abgiessen, zurück in die Pfanne geben

3 EL Olivenöl darunterziehen, dann Muscheln mit Sud und Zucchini dazu, zugedeckt einen Moment ziehen lassen, evtl. nachwürzen

1 Bund Petersilie, gehackt vor dem Anrichten darunterziehen.

Beim Abschmecken: Es muss schon ein bisschen scharf sein!



MEIN PASTA-TRICK

Ich stelle immer etwas Pasta-Kochwasser zur Seite. Wenn die Mischung dann etwas trocken erscheint, kann ich – statt mit Öl – das Ganze mit Wasser verlängern. So wird das Gericht saftig und leichter.

MEIN KICHERERBSEN-TRICK

Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht und etwa 3 Stunden gekocht werden. Ich bereite meist eine grosse Menge davon zu und friere sie lose ein. In Beutel abgefüllt sind sie immer griffbereit. Zum Beispiel auch für einen schnellen Salat: Einfach im kochenden Wasser auftauen lassen, abgiessen und lauwarm mit der Sauce vermengen.