

# Ayscha Zarina Omar

19



*Yummie*

# **Brokkoli-Nudeln**

## **Für 2 Personen**



## **Zutaten**

**1 großer Brokkoli**  
(je mehr, desto besser wird es auch)

• *zwischen 3 und 4 Euro*

**1 Knoblauch**

(Dr. Ayscha macht gerne viel  
Knoblauch dran, sie findet, dass  
da schon ordentlich Knobloch  
dran gehört, also 3 oder 4 Zehen)

• *n Euro maximal*

**100 g Parmesan**

(oder Grana Padano ist auch okay)  
• *zwischen 1,50 Euro und 2,50 Euro,*  
*je nachdem wo man ihn kauft*

**250 g Orecchiette**

• *2 Euro etwa*

**Olivenöl (gut)**

**Schwarzer Pfeffer (normal)**

## Story

**Dr. Ayschas Mutter hat früher schon oft Brokkoli-Nudeln gemacht, also ganz runtergebrochen auf Nudeln mit Brokkoli, Knoblauch und Öl – manchmal hat sie noch Koriander dran gemacht, also wenn welcher da war. Und das Ding war, dass Brokkoli das einzige grüne Gemüse war, was Dr. Ayschas Schwester gegessen hat, und sie hat Brokkoli auch nicht Brokkoli genannt, sondern „Grüne Bäumchen“. Dann war Dr. Ayscha vor ein paar Jahren in Mailand. Eines Mittags traf sie sich mit Freunden in deren Wohnung. Sie hatten eingekauft und Francesco, den sie zufällig noch aus Indien kannte, begann mit dem Kochen. Also alle halfen mit und vorweg gab es Saubohnen und frische Erbsen aus der Schote, eine von Dr. Ayschas Leibspeisen. Obwohl sie sie schon lange mochte, hatte sie sie in die-**

**sem Moment zum ersten Mal roh gegessen und realisiert, dass man sie in Italien wohl auch einfach so als Appetizer serviert. Obwohl Francesco die Hauptaufgaben machte, schien es, als wüssten alle, welches Gericht nun kommen würde. Außerdem gab es noch Artischocken in Butter angebraten, auch das war mega geil. Dr. Ayscha beobachtete das Kochen der Brokkoli-Nudeln und war fasziniert von dieser einfachen Art der Zubereitung. Das ganze Essen beschränkte sich auf so wenige Zutaten. Die Erbsen und die Bohnen waren frisch, aber irgendwie bitter, was auch toll mit dem Weißwein, einem Gavi, zusammenkam, der solide, leicht, unterbewertet, aber wirklich fantastisch war. Dieser Mittag ist in Dr. Ayschas Erinnerung schön. Sie fühlte sich wohl in der kleinen Küche, um die herum eine beinahe museale Wohnung lag. Seit dem Essen in Mailand machte**

**sie die Brokkoli-Nudeln immer wieder für sich oder für Freunde und die meisten waren davon echt begeistert. Auch ihre Schwester.**

**3**



**4**



**5**



7



9



12





15

## Zubereitung

**Wasser aufsetzen**

**Brokkoli-Röschen abschneiden und Strunk würfeln**

**3**

**Röschen nicht zu groß und nicht zu klein schneiden (das ist eigentlich die meiste Arbeit) und in ein Sieb geben**

**4**

**Brokkoli waschen**

**5**

**Knoblauch kleinschneiden oder mit einer Knoblauchpresse pressen, wenn man eine hat (Dr. Ayscha hat keine, weil sie keinen Bock hat, sie zu waschen, mag es aber**



**sowieso ganz gerne ab und an mal auf ein Stück Knoblauch zu beißen)**

**Kochendes Wasser salzen**

✓

**Brokkoli etwa 10 Minuten weichkochen**

**Das Gemüse in einen anderen Topf abgießen, um das Brokkoli-Kochwasser zu behalten**

9

**Nudeln im Brokkoli-Kochwasser kochen, um immer gut umrühren, damit sie nicht verkleben**

**Knoblauch sehr kurz in Olivenöl anbraten und dann den Brokkoli hinzugeben, der vom Kochen so wässrig sein sollte, dass der Knoblauch nicht in Gefahr steht, zu verbrennen**

**Damit sich der Brokkoli im Topf oder der Pfanne nun in eine Art Soße verwandelt, sollte man ab und an von dem kochenden Wasser etwas hinzufügen**

**12**

**Parmesan (oder was auch immer)  
reiben**

**Je nach Geschmack noch Salz in die  
Töpfe**

**Die Nudeln dürfen nicht ganz fertig  
gekocht werden, damit sie noch  
in der Soße einkochen**

**15**

**Nudeln abgießen und in die Soße  
schmeißen (vorsichtshalber noch  
ein bisschen kochendes Wasser  
zum Nachgießen zurückhalten)**

**Nach so 2–3 Minuten Parmesan  
(oder was auch immer) zum Bin-  
den unter die Brokkoli-Nudeln  
heben, ähnlich wie bei einem  
Risotto**

**Hier kann der Herd schon aus sein  
Einen Schuss Olivenöl dazugeben**

**19**

**Servieren**

**Dr. Ayscha und *tegelmedia.net*  
wünschen viel Spaß beim  
Nachkochen.**

