

Dinkel-Orecchiette mit Erbsen und dicken Bohnen



200 g	Dinkel-Vollkornmehl
200 g	Hartweissen-Grieß
4 EL	Olivenöl
	Salz
25 g	Pinienkerne
1 Packung (300 g)	tiefgefrorene dicke Bohnenkerne
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Schlagsahne
100 g	tiefgefrorene Erbsen
ca. 25 g	Baby-Blattspinat
	geriebene Muskatnuss

Zubereitung

- 1 Für den Nudelteig Mehl, Grieß, 200 ml kaltes Wasser, 2 EL Öl und 1 TL Salz in einer Rührschüssel ca. 5 Minuten zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist noch etwas Wasser unterkneten. Wenn der Teig klebrig ist noch etwas Mehl zugeben und unterkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auf einem flachen Teller auskühlen lassen. Tiefgefrorene Bohnenkerne in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Bohnenkerne aus der Haus lösen und zugedeckt beiseitestellen.
- 3 Nudelteig vierteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen. Von den Rollen ca. 0,5 cm dünne Scheiben abschneiden. Mit der abgerundeten Seite eines kleinen Messers oder einer Palette an der oberen Seite einer Scheibe ansetzen und mit etwas Druck über die Scheibe zu sich heranziehen. Dadurch entstehen die Orecchiette-typischen Rillen. Einzelne Nudeln über einen Finger umstülpen, so dass die geriffelten Seiten nach außen zeigen. Fertig geformte Nudeln auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen. Nudeln in 2 Portionen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Wenn alle Nudeln gegart sind, 100 ml Kochwasser abmessen.
- 4 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin unter Wenden ca. 1 Minute dünsten. Kochwasser, Brühe und Sahne zugießen. Zitronenschale, bis auf etwas zum Garnieren, unterrühren und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Bohnenkerne und Erbsen zugeben und 2–3 Minuten mitgaren.
- 5 Inzwischen Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nudeln zugeben und unterschwenken. Spinat zugeben und auf Tellern anrichten. Mit Pinienkernen und übriger Zitronenschale bestreuen.