

Casarecce Primavera

Mediterrane Träume auf dem Teller



1. SCHRITT



Teigwaren im **Salzwasser** al dente kochen, ca. 2 dl Kochwasser beiseite stellen, abtropfen.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

350 g Teigwaren
(z. B. Casarecce)
Salzwasser, siedend

800 g kleine Artischocken
(Carciofini)
1 roter Chili
1 Schalotte

2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
50 g Kapernäpfel
90 g Rucola

Portion: 511 kcal, F 20 g, Kh 66 g, E 14 g

2. SCHRITT



Von den **Artischocken** je die untersten 3–4 Reihen Blätter des Blütenkopfs entfernen, restliche Blattspitzen um ca. $\frac{1}{3}$ kürzen (ergibt ca. 450 g), halbieren. **Chili** entkernen, in Ringe, **Schalotte** fein schneiden.

3. SCHRITT



Gemüse im heißen **Öl** ca. 3 Min. rührbraten. **Knoblauch** dazupressen, ca. 2 Min. weiterrührbraten. Teigwaren und Kochwasser mit den **Kapernäpfeln** begeben, mischen. **Rucola** daruntermischen.