# Pansen in Tomatensauce mit Penne Rigate

Würzige Sauce, Pansen mit Whiskey-Aroma und Pasta

Bei der Zubereitungs von Pansen hatte ich schon des öfteren überlegt, ihn in einer Tomatensauce zuzubereiten. Aber da ich Pansen gern sehr scharf und kross in Butter angebraten mag, koche ich ihn nicht lange in der Tomatensauce mit. Ich bereite diese fast fertig zu, brate den Pansen parallel dazu kross an und flambiere ihn mit Whiskey. Dann gebe ich ihn kurz vor Ende der Garzeit der Sauce hinzu und erhitzen ihn nur noch.

Das Flambieren

Ich habe mir für die Sauce einige besonderen Gewürze überlegt. Beim Recherchieren in Rezepten stieß ich vor kurzem auf recht ungewohnte Gewürze für eine Tomatensauce wie Gewürznelke, Sternanis, Muskat und Ingwer.

Das Gericht ist herrlich aromatisch und geschmacklich rund. Die Sauce ist durch die Gewürznelken schön würzig. Zitronenschalen-Abrieb und Zitronensaft verleiht ihr etwas Frische. Und der Pansen ist schön knusprig, wird beim Erhitzen in der Sauce jedoch weich und hat ein herrliches Whiskey-Aroma. Das wird eines meiner bevorzugten Innereiengerichte.

**Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Pansen
- 3 l Gemüsefond
- 125 g Penne Rigate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml stückige Tomaten (Dose)

- trockener Weißwein
- 8 cl Whiskey
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Gewürznelken
- 1 Stück Sternanis
- ¼ TL Muskat
- 1 TL Ingwer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn. 30 Min.

Fond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin 3 Stunden bei geringer Temperatur köcheln lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kurze, schmale Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Gewürznelken und Sternanis in einen Mörser geben und fein mörsern. Nelken, Sternanis, Muskat und Ingwer zum Gemüse geben und einige Minuten mit anbraten. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Alles verrühren. Zitronenschale einer viertel Bio-Zitrone auf einer Küchenreibe abreiben und hinzugeben. Saft einer halben Zitrone ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühen und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 10 Minuten bei hoher Temperatur scharf anbraten. Whiskey hinzugeben und Pansen flambieren. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

10 Minuten vor Ende der Garzeit der Sauce Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pansen in die Sauce geben und einige Minuten darin erhitzen.

Sauce abschmecken.

Mit Petersilie garniert

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Pansen mit Sauce darüber geben. Etwas kleingeschnittene Petersilie darüber verteilen.

---

# Fettuccine mit Schinken-Sahne-Sauce

Pasta, Schinken, Zitronenschale und sehr viel Sauce

Dies sind natürlich ausdrücklich keine Spaghetti oder Pasta Carbonara. Denn diese werden nur mit Speck, Knoblauch und Eigelb zubereitet. Aber wenn man gekochten Schinken übrig hat und ihn nicht auf dem Brot essen möchte, bietet er sich an, dass man eine kleine, feine, schnell zubereitete Sauce mit italienischer Pasta von wirklich guter Qualität zubereitet.

Dies ist das ultimative „Ertränk’ die Nudel in der Sauce“-Gericht.

Gekochter Schinken, mit Schalotte und Knoblauch in Butter angedünstet.

Viel Sauce, bestehend aus trockem Weißwein und Sahne.

Verfeinert mit Zitronenschale und Ingwer für Frische.

Und natürlich echte, italienische Pasta.

**Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Fettuccine

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g gekochter Schinken
- ¼ Bio-Zitrone (Schale)
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- ½ TL gemahlener Ingwer
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 12 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Schale der Zitrone abschälen und ebenfalls kleinschneiden. Schinken in etwa 2 x 2 cm große Quadrate schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währendessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Schinken und Zitronenschale dazugeben, mit andünsten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne hinzugeben. Ingwer dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Schinken mit der Sauce darüber verteilen und alles servieren.

---

# Gebratener Pansen in

# Weißweinsauce mit Fusilli

Lecker!

Endlich wieder ein Gericht mit Pansen. Eines meiner Lieblingsgerichte. Ich wollte schon seit längerem Pansen zubereiten. Aber an der Frischfleischtheke meines Supermarktes muss ich ihn vorbestellen. Der zweite Supermarkt hat ihn nur sporadisch. Und der dritte Supermarkt ist etwas weiter entfernt, ich fahre selten zu ihm. Aber gerade dort finde ich meistens eine Auswahl an leckeren Innereien.

Aber dieses Mal bin ich doch zu diesem Supermarkt gefahren. Und habe Innereien gekauft. Ich habe Pansen gekauft, Nieren, Lebern und zum Ausprobieren auch Schweineschwänze. Im Ganzen sollten es etwa 2 Kilogramm Innereien sein. Mein Oster-Wochenende wird ein Innereien-Wochenende.

Aber zurück zum Pansengericht. Der Pansen aus dem Supermarkt ist gereinigt und weiß. Und laut Angabe auf der Verpackung gebrüht. Ob er nun aber auch einige Stunden in Gemüsefond gekocht ist, wie man Pansen zuerst vor dem Kochen, Braten, im

Backofen Garen oder Fittieren zubereiten muss, erschließt sich mir nicht. Der Pansen kann auch nur gereinigt und kurz mit kochendem Wasser überbrüht worden sein. Also koche ich den Pansen zuerst 3–4 Stunden in Gemüsefond.

Dann wird er kleingeschnitten in Butter in der Pfanne sehr kross und knusprig gebraten. Wichtig danach, nur mit frisch gemahlenem Meersalz und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Parallel dazu wird ein kleines Weißweinsößchen zubereitet. Aus Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel. Mit Weißwein und Gemüsefond.

Der krosse Pansen kommt direkt auf die Pasta. Darüber wird die Sauce verteilt. Abgerundet mit etwas frisch gehobeltem Parmesan.

**Zutaten für 1 Person:**

- 300 g Pansen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 l Gemüsefond
- trockener Weißwein
- ¼ Zitrone (Saft)
- 125 g Fusilli
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 3 Std. | Garzeit 15 Min.

Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen und Pansen darin bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Warmstellen.

Pansen aus dem Fond nehmen und in einem Küchensieb abtropfen und erkalten lassen. Gemüsefond aufbewahren. Pansen auf ein Arbeitsbrett geben und in 2–3 cm lange, schmale Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Pansen darin 5–6 Minuten bei hoher Temperatur sehr kross und knusprig anbraten. Danach mit frischem Meersalz aus der Mühle und schwarzem Pfeffer kräftig würzen.

Gleichzeitig Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Einen halben Schöpflöffel Gemüsefond dazugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Etwas köcheln lassen und reduzieren. Zitronensaft dazugeben. Abschmecken.

Mit Parmesan garnieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben. Pansen darüber

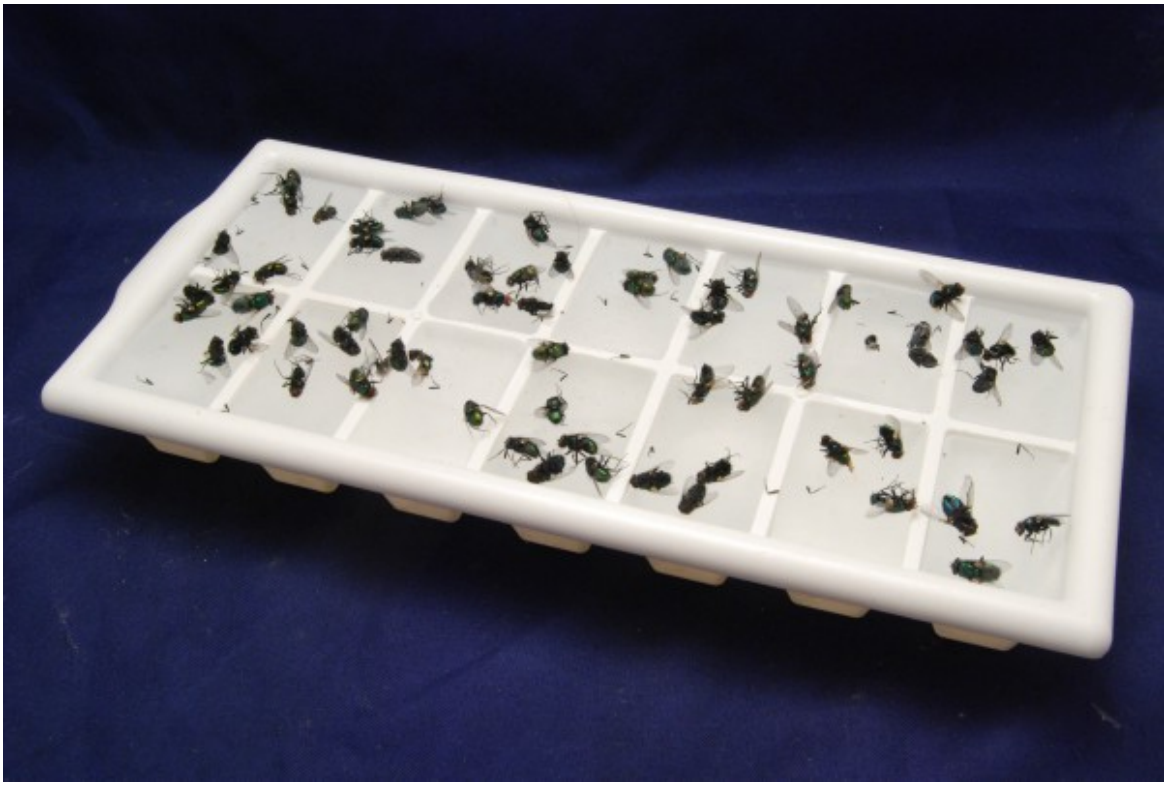
verteilen. Sauce darüber geben. Mit gehobeltem, zerkleinertem Parmesan garnieren und servieren.

---

# Goldfliegen-Nudel-Pudding

Leckerer Pudding

Es gibt eine kleine Anekdote zu diesem Rezept. Ich beschreibe in meinem neu erschienenen Insekten-Kochbuch die schwierige Handhabung von Maden und Raupen. Einige Tage nach der Zubereitung der Pasta-Gemüse-Maden-Pfanne – just zum Erscheinen des Buchs – fliegen in meiner Küche plötzlich Goldfliegen herum. Dann fiel mir ein, woher sie kommen: Mir sind beim Vorbereiten der Maden für dieses Gericht einige Maden abgehauen. Es reicht völlig, wenn eine Made im Abflussrohr der Spüle verschwindet, sich an einer geeigneten Stelle festsetzt, verspinnt und verpuppt. Und voilà, hat man erwachsene Goldfliegen in der Wohnung.



So sieht es aus, wenn man Fliegen auf Eis legt

Ich wusste mir natürlich zu helfen. Goldfliegen sind im Gegensatz zu Stubenfliegen recht träge. Ich konnte alle Fliegen mit einem Glas oder sogar mit der Hand fangen. Sie kamen in den Tiefkühlschrank und werden nun als Zutat bei diesem Pudding verarbeitet. Nach den Larven sind nun eben die erwachsenen Tiere an der Reihe.

Ich dachte bei einem entsprechenden Gericht bei dieser geringen Menge an Fliegen erst an ein Dessert wie einen Pudding. Dann fiel mir ein, dass ich neulich ein Rezept für einen pikanten Pudding mit Nudeln gelesen hatte. Das bot sich somit an.

Der Pudding wird mit Nudeln, Speck, Goldfliegen und Béchamelsauce zubereitet und im Backofen gebacken. Die Fliegen brate ich zu diesem Zweck vorher in Butter in der Pfanne kross. Der Fliegenanteil ist natürlich im Vergleich zu Pasta und Speck verschwindend gering, sie liefern nur einen Beigeschmack. Serviert wird der Pudding mit geriebenem Parmesan.

Fazit: Man schmeckt die Goldfliegen fast nicht. Kaut man aber auf einer, schmeckt sie schön kross. Ich empfehle für eine weitere Zubereitung die 5-fache Menge an Goldfliegen zu verwenden.

**Zutaten für 1 Person:**

*Für die Béchamelsauce:*

- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 300 ml Milch
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

*Für den Pudding:*

- 125 g Macceroni
- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 4 g Goldfliegen (etwa 60 Tiere)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

*Für die Béchamelsauce:*

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren hellbraun anbraten. Milch dazugeben. Gut verrühren und aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen.

*Für den Pudding:*

Goldfliegen für 10 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Fliegen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Fliegen im Ganzen – mit Flügel und Beinen – einige Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Speck in die Pfanne geben und ebenfalls einige Minuten kross anbraten.

Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eigelbe in eine Schüssel geben. Knoblauch, Speck, Fliegen und die Hälfte der Béchamelsauce in die Schüssel geben. Pasta dazugeben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Puddingmasse vor dem Backen …

Eiweiße mit dem Rührgerät zu Eischnee rühren. Eischnee unter die Pasta-Speck-Fliegen-Mischung heben.

… und nach dem Backen

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen. Eine große Puddingform oder auch Schüssel einfetten. Pasta-Speck-Fliegen-Mischung hineingeben und mit einem Deckel oder auch Alufolie abdecken. Backreine etwa 1–2 cm hoch mit Wasser befüllen. Schüssel hineingeben und Reine auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Mit Béchamelsauce und Parmesan

Kurz vor Ende der Backzeit restliche Béchamelsauce wieder erhitzen. Reine herausnehmen. Pudding auf einen großen Teller stürzen. Löst sich der Pudding nicht von der Schüssel, trennt man ihn mit einem scharfen Messer von der Schüsselwand und stürzt ihn dann. Béchamelsauce darüber geben. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Servieren.

---

# Cellentani mit Bärlauchpesto

Sehr aromatisches Pesto mit Pasta

Ich bereite das erste Mal Bärlauch zu. Und habe mich für eine klassische Zubereitung als Pesto entschieden. Ich gebe noch Schalotte und Knoblauch dazu. Und Romanescoröschen und Lauch. Und einige eingelegte Oliven. Vergessen darf man natürlich auf keinen Fall Parmesan und Olivenöl. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer.

Giftgrünes Pesto, erinnert eher an japanisches Wasabi

Bärlauch riecht sehr aromatisch, würzig und nach Knoblauch. Das fertige Pesto schmeckt sehr aromatisch, aber auch recht scharf. Das hatte ich nicht erwartet. Diese Schärfe kenne ich in dieser Weise nur von Meerrettich und Wasabi.

**Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Cellentani
- 100 g Bärlauch
- ½ Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 6 eingelegte Oliven
- 2 Romanescoröschen
- 3 Lauchscheiben
- Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser nach der

Zubereitung aufbewahren. Pasta im Topf lassen und warmstellen.

Währenddessen Bärlauch putzen und waschen. Grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Vom Lauch quer drei Scheiben abschneiden. Romanescoröschen zerkleinern. Ebenfalls die Oliven. Parmesan – Menge nach Wunch – auf einer Küchenreibe fein reiben.

Alles in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Olivenöl – auch Menge nach Wunsch, Pesto eher sämig oder eher flüssig – hinzugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.

Bärlauchpesto zu der heißen Pasta geben und gut vermischen. Wer ein flüssigeres Pesto möchte, gibt noch 1–2 EL des Kochwassers hinzu und vermischt alles.

Im Nudelteller angerichtet

Pasta mit Pesto in einen tiefen Nudelteller geben und servieren.

# Penne Rigate mit Camembertsauce

Viel Käsesauce

Ich bereite eine Käsesauce zu. Mit einem handelsüblichen Camembert. Ich gebe den Camembert, in Stücke kleingeschnitten, mit der Rinde hinzu. Diese püriere ich später mit dem Pürierstab fein.

Für Flüssigkeit sorgt trockener Weißwein. Es bietet sich auch Sahne an, wer variieren möchte. Dazu Weißweinessig für Säure.

Für Fruchtigkeit und Schärfe sorgt Szechuanpfeffer. Für Aroma Schalenabrieb einer halben Zitrone und frischer Rosmarin.

Das Ergebnis ist eine cremige Käsesauce, die fruchtige, säuerliche und scharfe Noten hat.

Dazu gibt es Penne Rigate als Pasta.

**Zutaten für 1 Person:**

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Szechuanpfefferkörner
- ½ Bio-Zitrone (Schale)
- trockener Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 200 g reifer Camembert
- 1 Zweig Rosmarin
- Zucker
- Salz
- Butter

- Penne Rigate

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Camembert in Stücke schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten.

Szechunapfeffer im Mörser fein mörsern, dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Weißweinessig dazugeben.

Schale der halben Zitrone auf einer feinen Küchenreibe abreiben. In die Sauce geben.

Camembert dazugeben. Auflösen und schmelzen lassen. Rosmarin dazugeben. Mit einer Prise Zucker und kräftig mit Salz würzen.

Einige Minuten bei mittlerer Temperatur zugedeckt köcheln lassen.

Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken.

Fertig angerichtet zum Servieren

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben, die Sauce darüber verteilen und servieren.

---

# Regenwürmer mit Gemüse und Spaghetti

Sehr lecker

„Regenwürmer“ sind eigentlich eine Fastenspeise, die eigentlich Fastennudeln heißt. Es handelt sich um eine Mehlspeise in Form vieler, zum Aussehen von Regenwürmern gerollten langen Nudeln. Sie wird mit einer süßen Dessertsauce oder Kompott serviert. Diese Fastenspeise ist bei Kindern sehr beliebt.

Aber auch dieses Gericht wird Kindern sicherlich gut schmecken. Ich brate Regenwürmer einige Minuten in Öl im Wok an, so werden sie kross und knusprig. Danach brate ich noch Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Chinakohl und Paprika im Wok. Dazu bereite ich eine asiatische Sauce aus Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis zu. Als Pasta gibt es Spaghetti, die ja auch hervorragend mit der Form der Regenwürmer korrespondieren.

Dieses Gericht in die Kategorie „Insekten“ einzuordnen, ist natürlich eindeutig falsch. Regenwürmer sind keine Insekten, sondern gehören zum Stamm der Ringelwürmer. Aber für ein Gericht mit Regenwürmern eröffne ich (noch) nicht extra eine neue Kategorie.

DAS sind gebratene Regenwürmer

Die Menge der Regenwürmer ist im Verhältnis zu Gemüse und Pasta verschwindend gering. Am besten gibt man sie als Blickfang kurz vor dem Servieren zuoberst auf Spaghetti und Gemüse und knuspert sie gleich zu Beginn des Essens weg.

Das tiergerechte Abtöten der Regenwürmer durch Einstellen in den Tiefkühlschrank kann sich schwierig gestalten. Auf keinen Fall die Regenwürmer im Lieferbehälter mit der Erde, dem Zuchtsubstrat, in den Tiefkühlschrank geben. Die Erde isoliert die Insekten von der Kälte, so dass sie einige Stunden im Tiefkühlschrank überleben. Regenwürmer überleben ja auch Frost im Erdreich. Am besten nimmt man die Regenwürmer einzeln aus der Erde heraus, gibt sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und wäscht die Erde ab. Dies wiederholt man einige Male und gibt die Regenwürmer dann in einer Schüssel für etwa 2 Stunden in den Tiefkühlschrank.

**Zutaten für 1 Person:**

- 15 Regenwürmer (Dendrobaena spec. – Laubwurm)
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 1 oranger Minipaprika
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Ketjab-Manis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Knoblauch, Rosmarin, Chili)

- Spaghetti

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Regenwürmer aus der Erde, dem Zuchsubstrat, nehmen. Mehrmals in eine Schüssel mit jeweils frischem Wasser geben und die Erde abwaschen. In einer Schüssel für etwa 2 Stunden in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblatt längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Paprika putzen und in kurze Streifen schneiden.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten. Aus dem Kochwasser nehmen und auf einen Teller geben. Kochwasser nicht wegschütten.

Kross gebratene Regenwürmer im Wok

Währenddessen Regenwürmer aus dem Tiefkühlschrank nehmen und kurz auftauen lassen. Öl in einem Wok erhitzen und Regenwürmer darin bei mittlerer Temperatur 4–5 Minuten kross braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmstellen. Öl aus dem Wok wegschütten und Wok mit einem Küchenpapier auswischen.

Erneut Öl in den Wok geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz darin andünsten. Chinakohl und Paprika dazugeben und alles einige Minuten anbraten. Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis dazugeben. Etwa 5 EL vom Kochwasser dazugeben, alles verrühen und etwas köcheln lassen. Spaghetti dazugeben und alles gut vermengen.

Im Nudelteller

In einen tiefen Nudelteller geben. Regenwürmer darüber verteilen und alles servieren.

---

# Nudel-Gemüse-Maden-Pfanne

Was ist Pasta, was sind kross gebratene Maden? Letzteres ist das dunkelbraune …

Die hier verwendeten Maden sind die Larven der Goldfliege und werden auch Pinky Maden bezeichnet, was auf die rosa Färbung der Maden zurückgeht. Die Goldfliege gehört zu der Familie der Schmeißfliegen. Die Goldfliege legt ihre Eier auf Aas ab, so dass sich die Maden davon ernähren. Die Fliegen selbst saugen an Aas oder auch Blütennektar. Die Fliege kommt auch in Europa vor und ist manchem auch sicherlich aus der eigenen Wohnung bekannt. Was bietet sich also besser an, als für dieses Tier auch einmal eine Verwendungsart als Nahrungsmittel für ein leckeres Gericht zu finden. Dies zunächst einmal mit den Maden. Aber man kann die Maden auch einige Tage in einer Dose oder Schachtel an einer warmen Stelle aufbewahren, sie verpuppen sich und man hat in kürze erwachsene Goldfliegen für eine andere Zubereitung.

Zum tiergerechten Abtöten der Maden gibt man sie kurze Zeit in den Tiefkühlschrank. Es kann sich als schwierig erweisen, dazu die Maden vom Zuchtsubstrat zu trennen. Wenn es zu grob ist, kann man es nicht in einem Küchensieb heraussieben, so

dass die Maden im Sieb zurückbleiben. Ich hatte Erfolg damit, die Maden mit Substrat zuerst in eine Schüssel mit warmem Wasser zu geben. Die Maden sinken auf den Boden, das Substrat schwimmt an der Wasseroberfläche und lässt sich mit einem Schaumlöffel abseien. Danach habe ich die Maden mit dem Schaumlöffel herausgehoben und in eine andere Schüssel gegeben, um so die letzten Reste des Substrats, die doch auf den Boden der Schüssel sanken, herauszufiltern. Vorsicht mit den Maden, sie sind sehr agil. Es bereitet ihnen kein Problem, an der Wand eines Küchensiebs oder sogar einer glatten, nassen Schüssel hochzuklettern. Und einige sind auch so dünn, dass sie durch die Löcher eines normalen Küchensiebs fallen. Man gibt sie daher zum Schockfrieren besser in den ausgewaschenen Lieferbehälter, da er einen festschließenden Deckel hat.

Man brät die Maden am besten bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne mit Deckel in etwas Butter. Wie alle Maden und Larven haben sie die Eigenart, beim Anbraten und besonders hohen Temperaturen zu platzen und – bei einer Pfanne ohne Deckel – aus dieser herauszuspringen.

Kross gebratene Maden in der Pfanne

Für die Zubereitung habe ich neben den Maden noch Makarnalari – türkische, kleine Suppennudeln – verwendet, die ich vorgegart habe. Sie entsprechen in etwa den italienischen, kleinen, reiskornförmigen Nudeln Risi oder Risoni. Und sie korrespondieren natürlich auch hervorragend zu der Form der Maden, so dass man auf dem Teller vermutlich den Unterschied zwischen Nudeln und Maden nicht erkennt. Die Menge der Maden nimmt sich neben den Suppennudeln sehr gering aus, sind es doch gerade mal 25 g Maden zu 50 g Nudeln. Und im gekochten Zustand der Nudeln ist das Verhältnis natürlich volumenmäßig noch viel größer.

Dann kommt noch Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln. Für etwas Farbe sorgen orangefarbene Minipaprika und grüne Zuckerschoten.

Das Ganze gewürzt mit Kreuzkümmel, Ingwer- und Paprikapulver.

**Zutaten für 1 Person:**

- 25 g Maden (Lucilia sericata)
- 50 g Makarnalari
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 orange Minipaprika
- 10 Zuckerschoten
- ¼ Zitrone (Saft)
- 1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Ingwerpulver
- Rosenpaprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Maden vom Zuchtsubstrat trennen. Fliegeneier, braune Madenhüllen und tote Maden entfernen. In der Schachtel für

etwa 60 Minuten zum tiergerechten Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln, Paprikaschoten und Zuckerschoten putzen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Paprika in kurze Streifen und Zuckerschoten quer in Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und Makarnalari darin 5 Minuten garen. Durch ein Küchensieb geben.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Maden aus dem Tiefkühlschrank nehmen und in der Butter 4–5 Minuten vorsichtig bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Nochmals etwas Butter in die Pfanne geben und Makarnalari ebenfalls einige Minuten anbraten. Herausnehmen und auf den gleichen Teller geben.

Sieht aus und schmeckt ähnlich wie eine Reispfanne

Erneut etwas Butter in die Pfanne geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin anbraten. Paprika und

Zuckerschoten hinzugeben und alles einige Minuten gut anbraten. Maden und Makarnalari dazugeben. Kreuzkümmel und Ingwerpulver dazugeben. Kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und abschmecken. Auf einen Teller geben, etwas Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

---

# Schweinenacken in süß-scharfer Curry-Sahne-Sauce mit Cellentani

Krosser Schweinenacken, Pasta und viel Sauce

Ein Gericht ganz nach dem Motto meines Foodblogs. Diesmal in einer süß-scharfen Variante. Honig liefert die Süße, eine rote Chilischote die Schärfe. Dazu noch scharfes Curry für die

Sauce. Sahne mildert etwas die Schärfe und bindet die Sauce. Und dazu Cellentani als Pasta.

**Zutaten für 1 Person:**

- 350 g Schweinenacken
- 1 ½ Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 300 ml Fleischfond
- 100 ml Sahne
- 2 TL Honig
- 1 TL Hot Madras Curry Powder
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Cellentani

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls in Ringe schneiden.

Schweinenacken auf allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Topf erhitzen und Schweinenacken auf allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel in den Topf geben und andünsten. Chili dazugeben. Dann Honig. Fond dazugeben. Mit Currypulver und Kreuzkümmel würzen. Lorbeerblätter dazugeben. Schweinenacken wieder in den Topf geben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Nach 30 Minuten den Schweinenacken wenden.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Cellentani nach Anleitung zubereiten.

Mit viel süß-scharfer Sauce auf dem Teller

Lorbeerblätter aus der Sauce nehmen. Sahne hinzugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinenacken herausnehmen, auf ein Arbeitsbrett geben und tranchieren. Fleischscheiben auf einen Teller geben. Pasta dazugeben und großzügig von der Sauce darüber verteilen.

---

# Lebergeschnetzeltes in Leberwurst-Sauce mit

# Cellentani

Pasta und feste Saucenbestandteile in der Mitte, Sauce drumherum

Da hatte ich mich dieses Mal doch geirrt. Ich hatte noch Leberwurst in der Dose übrig. Ich wollte sie aber nicht einfach als Aufstrich auf Brot essen. Sondern sie zum Kochen verwenden. Ich dachte nun, es ließe sich keine Sauce damit zubereiten, weil es sich nicht um eine glatte, streichfähige Leberwurst handelt. Aber da hatte ich weit gefehlt. Man kann die feste, kompakte Leberwurst aus der Dose anbraten, sie zerfällt dabei, wird flüssig und bildet eine Sauce.

Die Leberwurst aus der Dose erinnert beim Anbraten an Leberwurst im Darm, die aufgeschnitten oder längs halbiert in der Pfanne gebraten wird. Zum Anbraten verwende ich das erhärtete Fett der Leberwurst in der Dose.

Vorher brate ich einige Sardellenfilets an, dann Zwiebel und Knoblauch. Die Sauce bilde ich aus der Leberwurst und Sahne. Gewürzt werden muss die Sauce natürlich nicht mehr.

Dazu gebe ich kleingeschnittene Schweineleber. Man kann die Leber ganz zu Anfang in Fett in der Pfanne anbraten, herausnehmen und später hinzugeben. Ich gebe sie nur zum Schluss einige Minuten in die Sauce, um sie zu garen und zu erhitzen.

Dazu gibt es Cellentani als Pasta.

Pasta mit viel Sauce wird normalerweise in tiefen Nudeltellern angerichtet und serviert. Beim Fotografieren von Foodfotos von Pasta mit viel Sauce hat man die Schwierigkeit, dass sich die festen Saucenbestandteile oben auf der Pasta ansammeln, die flüssige Sauce jedoch nach unten läuft und … auf dem Foto verschwindet. Ein Bekannter – bekennender Saucenfan – empfahl mir nun für bessere Foodfotos folgendes: Einen Eierring in die Mitte eines tiefen Nudeltellers stellen, Pasta hineingeben und feste Saucenbestandteile darüber verteilen. Dann die flüssige Sauce außerhalb des Eierrings in den Nudelteller geben, den Eierring entfernen und das Gericht servieren.

Ich dachte mir, das könnte ich einmal ausprobieren. Auf diese Weise habe ich zwei Fotos fotografiert. Die Idee ist an sich nicht schlecht, das Anrichten und Drapieren des Gerichts ist jedoch vielleicht eher etwas für ein Szene-Restaurant als für die häusliche Küche.

Mir fiel aber auch noch das Prinzip des Reduzierens oder auch des „Weniger ist mehr“ eingefallen. Gerichte mit Fleisch und einer Beilage wie Kartoffeln, Pasta oder Reis und einer Sauce werden auf diese Weise gern angerichtet und fotografiert. Einige wenige Fleischstücke auf den Teller, dazu 1–2 Löffel der Beilage, ein etwas bogenförmig verzogen auf den Teller gegebener, einzelner Klecks Sauce und vielleicht noch einige wenige Tröpfchen Sauce auf die Beilage.

Also habe ich als weitere Variante einfach einige Löffel Pasta auf einen Teller gegeben, daneben ein wenig der in der Sauce gegarten Schweineleber und einige Löffel Sauce auf der Pasta.

Wenig Pasta, Leber und Sauce

Und wie habe ich nun das Gericht im Endeffekt gegessen? Nun, nach dem Anrichten, Drapieren und Fotografieren der beiden Varianten war das Essen natürlich kalt. Ich habe alles in einen tiefen Pastateller gegeben, gehörig vermischt, in der Mikrowelle kurz erhitzt und gegessen. Feddisch 

**Zutaten für 1 Person:**

- 200 g Leberwurst
- 120 g Schweineleber
- 5 Sardellenfilets (eingelegt)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 125 g Cellentani

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Leber in 3–4 cm lange Streifen schneiden.

Für jeweils 100 g Pasta 1 l Wasser mit 10 g Salz zum Kochen bringen und die Pasta darin nach entsprechender Zeitvorgabe kochen. Also Cellentani in etwa 1,25 l kochendem Wasser mit etwa 12 g Salz kochen.

Währenddessen Leberwurst aus der Dose herausnehmen, das gehärtete Fett abstreichen und in einer Pfanne erhitzen. Sardellenfilets darin etwas anbraten, bis sie zerfallen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit anbraten. Leberwurst dazugeben und zerteilen. Einige Minuten kräftig anbraten, damit sie zerfällt. Sahne hinzugeben. Alles verrühren. Leber hinzugeben und einige Minuten in der Sauce garen.

Pasta in einem tiefen Nudelteller anrichten und Lebergeschnetzeltes mit viel Sauce darüber verteilen.

---

# Gulasch mit Champignons in dunkler Sauce mit Penne Rigate

Gulasch, Pasta und Sauce

Ich hatte zwei Eisbeine gekauft, das eine habe ich für ein Gulasch verwendet, das zweite werde ich anderweitig zubereiten. Da Eisbein Schmorfleisch ist, eignet es sich gut für ein Gulasch, für das man es etwa 1 Stunde schmort. Es ergibt ein sehr schmackhaftes Gulasch.

Da ich eine dunkle Sauce zubereiten wollte, aber keine Rotweinsauce zubereiten oder nicht auf Tomatenmark zurückgreifen wollte, habe ich eine dunkle Mehlschwitze zubereitet.

Dazu gibt es einfach Penne Rigate als Pasta.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 1 Eisbein (etwa 250 g)
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 braune Champignons
- 300 ml Fleischfond
- 200 ml Wasser

- 1 EL Mehl
- 5 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Penne Rigate

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons halbieren und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und das Eisbein auf allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und Zwiebel, Knoblauch und Champignons in der Butter andünsten. Ebenfalls herausnehmen.

Etwas Butter in den Topf geben, Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren dunkel anbraten. Fond dazugeben. Dann Wasser. Eisbein, Zwiebel, Knoblauch und Champignons wieder dazugeben. Lorbeerblätter und Rosmarin dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Lorbeerblätter und Rosmarin aus der Sauce nehmen. Eisbein herausnehmen und auf ein Arbeitsbrett geben. Knochen und Haut entfernen, Eisbein zerteilen und wieder zurück in die Sauce geben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und großzügig Gulasch mit Sauce darüber verteilen.

---

# Gobbetti mit mediterranem Brotaufstrich

Pasta mit schneller Sauce

Ich hatte eigentlich geplant, etwas umfangreich zu kochen. Dann kamen einige Dinge dazwischen und andere Arbeit stand an. Also bereitete ich noch schnell dieses Pastagericht zu, um doch noch ein komplettes Essen zu haben. Denn wat mutt, dat mutt.

Es ist ja eigentlich fast ein Fastfood-Gericht, was ich normalerweise ja ablehne und nicht esse. Aber ich habe schon diverse Brotaufstriche oder Würste für Saucen für Fleisch oder auch Pasta verwendet. So eine Obazter-Frischkäse-Zubereitung für einen Braten. Ein anderes Mal eine feine Leberwurst für eine Leberwurst-Sauce, passend zu gebratener Leber. Also sollte man auch diesen Brotaufstrich für eine Sauce verwenden können.

Der mediterrane Brotaufstrich besteht zum größten Teil aus

Frischkäse. Dann aus wenigem, sehr klein geschnittenem mediterranem Gemüse wie Paprika, Zucchini und Auberginen. Dazu noch einige weitere, gewichtsmäßig geringere Zutaten.

Zubereitet habe ich das Gericht, indem ich Gobbetti nach Anleitung gekocht habe. Währenddessen habe ich den Brotaufstrich in einen kleinen Topf gegeben, einen Schuss trockenen Weißwein dazugegeben, alles verrührt und erhitzt. Noch mit Salz und Pfeffer nachgewürzt. Man kann sich auch die Mühe machen, vorher eine Zwiebel und einige Knoblauchzehen kleinzuschneiden, in Butter anzudünsten und dann den Brotaufstrich und Weißwein dazuzugeben.

Wie man so schön sagt, wartet ja die Sauce auf die Pasta und nicht umgekehrt. Also kamen die fertigen Gobbetti in die Sauce. Alles gut verrühren und in einem tiefen Nudelteller anrichten.

Dazu gibt es aber zwei nicht gerade grandiose, aber dennoch schöne Foodfotos.

**Zutaten für 1 Person:**

- 150 g Gobbetti
- 150 g Brotaufstrich mediterranes Grillgemüse
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

---

# Hackfleisch-Mehlwürmer-

# Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli

Im tiefen Pastateller angerichtet

Mehlwürmer brät man am besten in Butter in der Pfanne kross und knusprig an, so schmecken sie am besten. Ich hatte noch welche im Tiefkühlschrank. Ich habe sie zusammen mit Hackfleisch, das ja von der Form her ähnlich aussieht, und etwas Paprika zubereitet. In einer Sauce aus Rotwein und Gemüsefond. Eine rote Chilischote sorgt für leichte Schärfe. Frischer Rosmarin für etwas Aroma. Und Sahne bindet die Sauce etwas. Die Mehlwürmer werden natürlich – vorher kross angebraten – erst kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce gegeben, damit sie schön knusprig bleiben. Sie geben dem Gericht dann ein leicht nussiges Aroma. Dazu gibt es Gemelli als Beilage.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Hackfleisch

- 35 g Mehlwürmer
- ½ rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 75 ml Sahne
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Gemelli

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Tiefgefrorene Mehlwürmer auftauen oder lebende Mehlwürmer für 30–60 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Sahne dazugeben. Paprika, Chili und Rosmarin hinzugeben. Alles verrühren und unzugedeckt 20–30 Minuten bei mittlerer Temperatur auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer dazugeben und kurz erhitzen.

Leckeres Hackfleisch, Mehlwürmer und Paprika mit Sauce und Pasta

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika-Mischung mit viel Sauce darüber geben.

---

# Gefüllte Putenoberkeule asiatisch mit Gemelli

Pute, Pasta und viel Sauce

Der zweite Teil der Putenoberkeule, die ich ja nach dem Einkauf entbeint und halbiert hatte. Dieser Teil hat 600 g. Passend für zwei Personen. Das Putenoberkeulen-Teil wird zuerst einen Tag in einer Marinade aus Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili mariniert. Da dieser Teil eher nicht ein großes Bratenstück ist, sondern eher länglich und etwas flach, eignet es sich gut zum Füllen. Als Füllung verwende ich Knoblauch, Chilischote und Rosmarin. Die Sauce bilde ich aus trockenem Weißwein und schwarzer Bohnen-Knoblauch-Sauce, die sehr aromatisch ist und nicht nachgewürzt werden muss. Dazu gibt es als Beilage Gemelli.

**Zutaten für 2 Personen:**

- ½ Putenoberkeule (etwa 600 g)
- 1 Zwiebel
- Olivenöl

*Für die Marinade:*

- 2 EL dunkle Sojasauce
- 2 EL Olivenöl

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote

*Für die Füllung:*

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 großer Zweig Rosmarin
- Küchengarn

*Für die Sauce:*

- 200 ml trockener Weißwein
- 1 EL schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce

- Gemelli

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Marinierzeit 24 h | Garzeit 65 Min.

*Für die Marinade:*
Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Sojasauce, Olivenöl, Knoblauch und Chili in einen verschließbaren Plastikbeutel geben, der groß genug für das Putenoberkeulen-Teil ist. Putenoberkeulen-Teil in den Plastikbeutel geben, diesen verschließen und die Marinade mit den Händen gut in das Fleisch einmassieren. Dies wird natürlich durch die Bohnen-Knoblauch-Sauce leicht schwärzlich. Auf einer Seite für 12 Stunden in den Kühlschrank legen. Dann einmal wenden und nochmals 12 Stunden marinieren.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch in Stifte. Putenoberkeulen-Teil aus der Marinade nehmen. Drei Stücke Küchengarn längs auf ein Arbeitsbrett legen und das Putenoberkeulen-Teil ebenfalls längs darüber. Quer in die Mitte des Fleisch Knoblauchstifte, Chilischote im Ganzen und Rosmarinzweig legen. Putenoberkeulen-Teil zusammenrollen und mit dem Küchengarn fest zusammenbinden. Zuerst in der Mitte, dann jeweils außen. Öl in einem Topf, der groß genug für das gefüllte Putenoberkeulen-Teil ist, erhitzen

und das Teil darin auf allen Seiten kräftig anbraten. Dabei muss man aufpassen, ob das Fleisch beim Anbraten nun von der Marinade schwarz ist oder ob man es eventuell etwas zu lange angebraten und somit angebrannt hat. Putenoberkeulen-Teil herausheben. Zwiebel im Öl andünsten, Putenoberkeulen-Teil wieder hinzugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und Bohnen-Knoblauch-Sauce dazugeben. Etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Putenoberkeulen-Teil herausheben und das Küchengarn entfernen. Das Fleisch aufrollen und die Füllung herausnehmen. Wieder zusammenrollen und längs zur Aufrollrichtung in Scheiben schneiden. Auf zwei Teller geben. Gemelli dazugeben. Von der Sauce über Pasta und Putenfleisch geben.

---

# Putenoberkeule in Pilzsauce mit Maccheroni

Diesmal mit Maccheroni

Heute gibt es die zweite Portion der Putenoberkeule von gestern. Die Zubereitung kann man im gestrigen Beitrag nachlesen.

Dieses Mal habe ich zu der Putenoberkeule Maccheroni zubereitet. Ich habe sie etwas kleingeschnitten, damit sie besser zur Putenoberkeule auf den Teller passen. Dieses Gericht passt so auch besser zum Titel und der Thematik dieses Foodblogs. Es gibt Fleisch, Nudeln und Sauce.

Und diesmal gibt es keine Foodfotos, die attraktiv sein müssen, sondern nur Sauce, Sauce, Sauce. So manchen Leser des Foodblogs wird dies freuen. 

# Hackfleisch-Sugo mit Vollkorn-Penne-Rigate

Dunkle Vollkorn-Pasta mit viel Sauce

Ein sehr schnelles Gericht. Keine Vorbereitungszeit. Kochzeit 10–15 Minuten. Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Hackfleisch in Olivenöl anbraten, Sugo dazugeben und vermischen. Abschmecken. Pasta einfach in einen tiefen Pastateller geben, Hackfleisch-Sugo darüber kippen. Kein langes Anrichten oder In-Szene-setzen. Schnelle Fotos. Essen und Genießen.

**Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Hackfleisch
- 250 ml Sugo
- 125 g Vollkorn-Penne-Rigate
- Olivenöl