

# Scharfe Papardelle



Papardelle mit scharfer Hackfleischsauce

Bei dieser Pasta mit Hackfleischsauce entschied ich mich bewusst für die halbe Bih Jolokia Schote, weil ich es einmal wieder sehr scharf haben wollte, so dass beim Essen richtig der Mund brennt. Der Orangensaft mildert die Schärfe etwas. Wenn Sie es noch abgemilderter haben möchten, geben Sie zum Schluss noch etwas Honig in die Sauce. Das Rezept ist für zwei Personen.

## Zutaten:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Bih Jolokia Schote
- 2 große Zweige frischer Rosmarin
- 2 frische Lorbeerblätter
- 1 EL Tomatenmark

- 100 ml Madeira
  - 100 ml Portwein
  - 250 ml Rinderfond
  - 2 Orangen (Saft)
  - Salz
  - Olivenöl
- 
- 300 g frische Papardelle

**Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$  Std.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen ebenfalls schälen, dann mit einer Gabel zerdrücken, etwas grobes Meersalz dazu geben und zerdrücken und vermischen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch, die Zwiebeln und die Knoblauchzehen darin anbraten. Lassen Sie alles mit Deckel auf dem Topf ca. 10 Minuten garen und Flüssigkeit ziehen, wobei Sie alles desöfteren umrühren. Dann geben Sie das Tomatenmark hinzu. Dieses nur bräunen und nicht anbrennen lassen und dabei alles kräftig umrühren. Geben Sie die Kräuter im Ganzen hinzu. Löschen Sie mit dem Madeira ab. Lassen Sie diesen ca. 10 Minuten bei hoher Hitze reduzieren, bis fast keine Flüssigkeit mehr in der Hackfleischmischung ist. Dann gießen Sie mit dem Portwein ab und reduzieren diesen ebenfalls in dieser Weise. Schließlich geben sie die Tomatenstücke, den Orangensaft und den Rinderfond dazu und würzen alles mit Salz. Nun ca. 1 Stunde köcheln und reduzieren lassen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit bereiten Sie die Papardelle zu. Servieren Sie die Papardelle in tiefen Nudeltellern, geben reichlich von der scharfen Hackfleischmischung hinzu und garnieren alles mit ein wenig Rosmarinspitzen.

---

# Triangoloni mit scharfer Hackfleisch-Tomaten-Sauce



Pasta mit scharfer Hackfleisch-Tomaten-Sauce

Dies ist ein Rezept zur Resteverwertung, ein wenig aufgehübscht. Und zu allererst eine Warnung: Bereiten Sie das Gericht nur zu, wenn Sie Schärfe vertragen. Und zwar wirkliche Schärfe. Dieses Gericht ist nur für „scharfe Hunde“.

Von dem Entenschlegel-Gericht war noch eine ganze Menge hervorragende Tomatensauce übrig. Ich habe sie ein wenig erweitert, indem ich Hackfleisch in Öl angebraten, die restliche Tomatensauce hinzugegeben, alles mit Rinderfond abgelöscht und eine halbe, getrocknete Bih-Jolokia-Schote hinzugegeben habe und alles nochmals 1 Stunde bei geringer Hitze habe köcheln lassen. Der Übersicht halber führe ich nochmals alle Zutaten für Sauce auf, damit Sie das Gericht

auch direkt zubereiten können, ohne auf die Resteverwertung der übrig gebliebenen Sauce zurückgreifen zu müssen.

Ich wollte diese Resteverwertung scharf haben. Wirklich sehr scharf. Und entschied mich, für die neue Sauce ein halbe, getrocknete Bih-Jolokia-Schote zu verwenden, die laut Guinnessbuch der Rekorde schärfste Chilischote der Welt mit über 1 Million Scoreville – das ist die Maßeinheit für den Schärfegrad. Extreme Schärfe wird vom Gehirn im Mundbereich als erstes als Verbrennung registriert, nicht als eine Gewürz- oder Geschmacksvariante. Bei dem Probieren der ersten Löffeln der Sauce werden Sie also kräftig husten, bis Sie sich – hoffentlich – an die extreme Schärfe gewöhnt haben. Danach wird trotzdem jeder Bissen des Essens brennen – aber das wollte ich bei dieser Sauce so, indem ich mich für diese Chilischote entschied.





Bih-Jolokia-Chilischoten © Gannon anjo at en.wikipedia

Hohe Schärfe hat Vorteile. Das Capsaicin – also der Inhaltsstoff von Chilischoten, der für die Schärfe verantwortlich ist – wirkt desinfizierend und unterstützt Ihr Immunsystem. Es putzt Magen und Darm kräftig durch und vernichtet viele schädlichen Keime. Und es fördert die Durchblutung und senkt den Blutdruck, ähnlich wie Knoblauch.

Allerdings spürt man den Genuss von sehr scharfen Speisen auch immer zweimal, wie Liselotte Pulver in einem Film schon in den 50er Jahren so treffend formulierte:

*„Richtiges Gulasch [Chili] muß brennen, wie die Hölle. – Zweimal. Wann geht hinein in Körper, und wann geht wieder hinaus.“*

*(Liselotte Pulver in „Ich denke oft an Piroschka“, 1955)*

Außerdem geht das Capsaicin auch in den Urin über. In meinem Bekanntenkreis kursiert daher die Formulierung, dass man nach dem Genuss von sehr viel Schärfe am kommenden Morgen „Rasierklingen pinkelt“, es brennt also ungemein, ist aber nicht krankhaft oder schädlich, sondern eher desinfizierend – und ich rede hier nicht von etwas gemahlenem Pfeffer, sondern von wirklich scharfen Chilischoten im Essen. Darauf sollten Sie auch vorbereitet sein.

Das Rezept ist für zwei Personen.

#### **Zutaten:**

- 250 g Rinderhackfleisch
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Lauchzwiebel
- $\frac{1}{2}$  Fleischtomate
- $\frac{1}{2}$  Dose Tomaten, in Würfel kleingeschnitten in Sauce, 200 g
- $\frac{1}{2}$  Karotte
- 3 Zweige frische Petersilie
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Zweig frischer Salbei
- Frischer oder  $\frac{1}{2}$  TL getrockneter Majoran
- Frischer oder  $\frac{1}{2}$  TL getrockneter Oregano
- 750 ml Hühnerfond (oder notfalls 750 ml Wasser mit 1–2 Brühwürfel)
- 50 ml Sahne
- $\frac{1}{2}$  TL Pul biber
- $\frac{1}{2}$  TL süßes Paprikapulver

- Eine Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- $\frac{1}{2}$  getrocknete Bih-Jolokia-Schote
- Salz
- Pfeffer
- Traubenkernöl
- 400 g Triangoloni mit gegrilltem Gemüse

**Zubereitungszeit:** 2 Stdn.

Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneiden sie klein, ebenso die Lauchzwiebel. Schneiden Sie die Fleischtomate in kleine Würfel und die Petersilienzweige klein. Schälen Sie die Karotte und reiben sie auf einer groben Küchenreibe in grobe Stücke.

Erhitzen Sie das Traubenkernöl in einem Topf, geben das Hackfleisch hinzu und braten es mehrere Minuten kräftig an. Geben Sie dann die Zwiebel-, Knoblauchzehen- und Lauchzwiebelstückchen hinein und lassen alles weiter garen. Dann geben Sie die frische Tomate und die Tomaten aus der Dose hinzu. Und die frischen Kräuter. Sollten Sie das eine oder andere Kraut nicht frisch vorliegen haben, verwenden Sie einfach getrocknete, gerebelte Kräuter. Schließlich geben Sie noch die Gewürze und die halbe Bih-Jolokia-Schote hinzu. Löschen Sie alles mit dem Hühnerfond oder dem Wasser mit einem Brühwürfel ab, geben noch die Sahne hinzu und lassen alles etwa 2 Stunde bei geringer Hitze ohne Deckel auf dem Topf köcheln und reduzieren. Danach schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab. Wenn Sie zu würzig ist, verlängern Sie sie mit ein wenig Wasser oder auch Sahne.

Bereiten Sie kurz vor der Fertigstellung der Sauce die Pasta nach Anleitung zu. Richten Sie sie auf großen Tellern an und geben die scharfe Hackfleisch-Tomaten-Sauce darüber.

---

# Triangoloni mit Shiitake-Pilzen in Champagnersauce



Triangoloni mit Shiitake und Champagnersauce

Irgendwo musste ich ja den restlichen Champagne respektive Sekt verwerten. Ich wählte frische Pasta mit einer süß-scharfen Sauce mit Champagner, Fond und Creme fraiche.

Bei der Sauce habe ich einen kleinen, privaten Produkttest



durchgeführt, ohne nun vom Hersteller gegen Honorar beauftragt worden zu sein. Aber mein Lebensmittelhändler hatte zum ersten Mal die „Bouillon pur“ von der Fa. Knorr im Sortiment, für die ja gerade in der Fernsehwerbung heftig geworben wird. Das ist diese konzentrierte, geleeartige Bouillon in einem kleinen Döschen, die in Suppen und Saucen zur Geschmacksverstärkung verwendet werden. Also dachte ich mir, nimm sie mit und teste sie einmal in einer Sauce, ob sie wirklich so gut oder eben nicht ist.

Die verwendete Pasta können Sie natürlich selbst frisch zubereiten, aber ich mache mir nicht so gern die Mühe, Pasta selbst frisch zuzubereiten, noch dazu mit einer aufwändigen Füllung. Ich greife da lieber zu fertiger, aber dennoch frischer Pasta meines Discounters. Meine Wahl fiel diesmal auf die Triangoloni mit Steinpilzen und Trüffel. Sie können auch eine andere frische Pasta dazu verwenden. Das Rezept ist für zwei Personen.

### **Zutaten:**

- Eine kleine Portion getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 2 getrocknete Datteln
- 5 Rosinen
- 200 ml Champagner
- 100 ml Creme fraiche
- 250 ml Wasser
- 1 Döschen Rinder-Bouillon pur
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 4 Blätter frischer Salbei
- 1 TL Crema di Balsamico Bianco
- 50 g Mozzarella
- 5 Zweige frische Petersilie
- Salz

- Pfeffer
- Butter
- 500 g Triangolini

**Vorbereitungszeit:** 1 Std. | **Zubereitungszeit:**  $\frac{1}{2}$  Std.

Legen Sie die getrockneten Shiitake-Pilze vor der Zubereitung des Gerichts für eine Stunde in eine Schüssel Wasser ein. Schälen Sie die Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneiden sie klein. Ebenso die Chilischote und die Datteln. Geben Sie eine Portion Butter in einen Topf und braten alles zusammen, auch mit den Rosinen, an. Geben Sie den Champagner – respektive Sekt, wenn Sie zu einer preisgünstigeren Lösung gegriffen haben – dazu und lassen alles fast vollständig reduzieren. Schneiden Sie die Röschen von drei Zweigen Petersilie klein. Geben Sie die Pilze einschließlich des Einweichwassers hinzu, die Kräuter im Ganzen und die kleingeschnittene Petersilie. Dann das Wasser, die Rinder-Bouillon und die Creme fraiche. Würzen Sie alles mit Salz und Pfeffer und geben Sie noch den Essig hinzu. Lassen Sie alles für ca. 30 Minuten reduzieren.

Das Döschen [Knorr Bouillon Pur Rind](#) erfüllt nicht meine Erwartungen. Obwohl man es in 500 ml Wasser geben soll und ich nur 250 ml verwendet habe, bringt es dennoch nicht den ganz richtigen Geschmack hinein. Die Sauce hätte auch noch 15–30 Minuten länger reduzieren können, um mehr Geschmack zu bekommen. Es ist sicherlich eine elegante Lösung, um eine Bratensauce zu erstellen oder eine andere Sauce zu würzen, als wenn man eine Packung mit braunem Bratensaucen-Pulver verwendet. Aber gegen die klassischen Methoden mit selbst hergestelltem oder gekauftem Fond kann es sich nicht behaupten. Es ist einfach eine Notlösung – wenn nichts anderes mehr in der Küche vorrätig ist.

10 Minuten vor dem Ende des Reduzierens bereiten Sie die Pasta nach Anleitung zu. Geben Sie die Pasta auf große Teller, dann die Sauce mit den Pilzen darauf, dann zerbröckeln Sie den

Mozzarella auf der Pasta und garnieren noch mit kleingeschnittener Petersilie. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Übrigens, den letzten Rest des Champagners respektive Sekts habe ich nun zum Gericht als Getränk im Sektglas entsorgt! :-)

---

## Pasta



Schwäbische Bandnudeln, garniert mit Salbei, Mozzarella, Salz, Pfeffer und Olivenöl

Dieses Gericht koche ich ab und zu immer wieder gern, gerade wenn ich wenig Zutaten zuhause habe und auch nicht lange kochen will. Es benötigt fast so wenig Zutaten wie mein Steakrezept vor einigen Wochen, bei dem ich nur fünf Zutaten brauchte und das daher eigentlich kein besonderes Rezept brauchte. Dieses Gericht wird auch gern in Italien zubereitet, weil es minimalistisch ist, jedoch sicherlich nicht mit

schwäbischen Bandnudeln, die ich diesmal ausgewählt habe. Das Rezept ist für zwei Personen.

**Zutaten:**

- 250 g Pasta
- 8 Blätter frischer Salbei
- 75 mg Mozzarella, alternativ auch Parmesan
- frisch gemahlenes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 15 Min.

Bereiten Sie die Pasta nach Anleitung zu. Schneiden Sie die Salbeiblätter in kleine Stücke. Richten Sie die Pasta in tiefen Nudeltellern an. Dann geben Sie den Salbei darüber, zerrupfen den Mozzarella in kleine Stücke (oder zerbrechen alternativ den Parmesankäse in kleine Stücke) und geben ihn auf die Pasta. Würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer und geben dann noch eine gute Menge Olivenöl darüber.

---

## Pasta mit Tomatensauce



## Fettuccine mit Tomatensauce

Ich hatte noch vier Tomaten im Kühlschrank, die aber schon einige Flecken aufwiesen und demnächst nicht mehr genießbar gewesen wären. Und auch meine Basilikumpflanze sah nicht mehr so gut aus und hätte nur noch ein paar Tage überlebt. Also sah ich mich gezwungen, eine Art Resteverwertung zu machen und diese Zutaten noch zu verwerten. Ich entschied mich natürlich für eine Tomatensauce für Pasta. Das Rezept ist für zwei Personen mit zwei unterschiedlichen Pastazubereitungen.

Es gibt Menschen, die Tomatensauce entweder so zubereiten, dass sie die Tomaten vor dem Zerkleinern blanchieren und dann enthäuten. Oder solche, die Tomaten nach dem Garen und Köcheln mit allen Zutaten mit dem Mixstab auch noch pürieren, um eine feine, ausgewogen pürierte Mischung zu erhalten.

Ich wähle gern die Hardcore-Variante: Alle Tomaten mit Schale einmal längs in Scheiben schneiden, dann quer in dünne Streifen und schließlich nochmals quer in kleine Stücke – vorher natürlich die grünen Strunke entfernen. Dann kommen alle Zutaten hinzu und die Sauce wird mit grobem Inhalt einfach nur 1–2 Stdn. geköchelt.



## **Zutaten:**

- 4 Tomaten
  - 150 g Dattel-Cherry-Tomaten
  - 3 Schalotten
  - 6 Knoblauchzehen
  - 1 Lauchzwiebel
  - 1 Zweig Rosmarin
  - mehrere Zweige Thymian
  - 6 große Blätter Salbei
  - 10-15 Blätter Basilikum
  - Gemüsefond oder ein halber Brühwürfel
  - scharfes Paprikapulver
  - Salz
  - Pfeffer
  - Butter
  - Parmesankäse
  - frische Petersilie
- 
- 200 g frische Fettuccine
  - 200 g frische Tortellini, gefüllt mit Ricotta und Spinat

**Zubereitungszeit:** ca. 1  $\frac{1}{2}$ –2 Std.

Schalotten in feine Streifen, die Lauchzwiebel in kleine Stücke und die Knoblauchzehen kleinschneiden. Die Tomaten wie oben beschrieben zubereiten – wenn Sie keine Dattel-Cherry-Tomaten haben, können Sie auch zwei weitere normale Tomaten dazu nehmen. Erhitzen Sie die Butter in einem kleinen Topf und dünsten Sie die Schalotten, die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehen an, bis sie etwas Farbe gezogen haben. Würzen Sie mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Geben Sie die Tomaten hinzu und dann den Rosmarin, Thymian, Salbei und das Basilikum. Sie können die Kräuter vorher klein schneiden und dann in der Sauce belassen oder im Ganzen hinzugeben und nach dem Köcheln herausnehmen. Verrühren Sie alles miteinander.

Sie können nun mit etwas Gemüsefond ablöschen, um Würze

hinzuzugeben, damit verwässern Sie die Sauce aber auch und müssen sie noch länger reduzieren lassen. Ausnahmsweise kann man sich hier auch mit einer fertigen Brühe behelfen. Gekörnte Brühe als Brühpulver verwende ich ungern – ob als Rinder- oder vegetarisch als Gemüsebrühe –, ich bevorzuge bei so etwas Brühwürfel. Damit würzen Sie die Sauce. Nun lassen Sie die Sauce bei kleiner Hitze bei zugedecktem Topf ca. 1,5–2 Stdn. köcheln. Zwischendurch immer wieder umrühren.



Tortellini mit Tomatensauce

Kurz vor Ende des Köchelns die beiden Pastasorten in separaten Töpfen zubereiten. Die Sauce nochmals abschmecken. Die beiden Pastasorten einzeln in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, die Sauce darüber geben und mit dem klein geschnittenen und mit den Fingern zerbrochenen Parmesan und der kleingeschnittenen Petersilie garnieren.

---

# Marinierte Putenoberkeule mit Bandnudeln



Marinierte Putenoberkeule, in der Pfanne scharf angebraten

Dieses Mal habe ich eine 1,5 kg schwere Putenoberkeule mit Knochen für die Niedrigtemperatur-Garmethode ausgewählt. Sie wurde erst mariniert, dann angebraten und schließlich für 5 Stdn. bei 80 °C in den Backofen geschoben. Dazu separat eine dunkle Sauce zubereitet und Bandnudeln dazu serviert. Das Rezept ist für vier Personen.

## **Zutaten:**

- 1,5 kg Putenoberkeule

Geben Sie die Curry-Paste, die Worcestershire-Sauce, die Sojasauce und das Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Sie alles kräftig. Dann geben Sie die Putenoberkeule in einen Gefrierbeutel, übergießen sie auf beiden Seiten mit der Marinade und geben den überbleibenden Rest noch hinzu.



Verschließen Sie den Gefrierbeutel und kneten Sie das Fleisch mit der Marinade kräftig durch. Für zwei Stunden in den Kühlschrank legen.

#### **Zutaten für die Marinade:**

- 2 EL Vindaloo Curry Paste
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 4 EL Olivenöl

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Putenoberkeule von allen Seiten jeweils ca. 1–2 Min. an. Stören Sie sich nicht daran, wenn die Putenoberkeule durch das Anbraten außen relativ dunkel wird. Die Marinade, besonders die Currypaste, enthält einige Bestandteile, die das Anbraten relativ dunkel werden lässt. Das schmälert aber in keinsten Weise den Geschmack des Fleisches nach dem Garen im Backofen.

Heizen Sie den Backofen auf 80 °C Umluft auf. Geben Sie die angebratene Putenoberkeule in einer Auflaufform oder auf einer hitzebeständigen Platte für 5 Stdn. in den Backofen.



Die gegarte, aufgeschnittene Putenoberkeule – rosarot gegart und butterweich

Etwa 1 Std. vor Ende der Garzeit können Sie die Sauce separat zubereiten. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke. Braten Sie alles in einem kleinen Topf in Butter an. Geben Sie den losen Palmzucker hinzu, der ein wenig karamelisiert und später der Sauce die dunkle Farbe geben wird. Die Süße des Palmzuckers wird durch die Schärfe der Chilischote ein wenig aufgehoben und neutralisiert.

Dann geben Sie den Weißwein, den Hühnerfond, das Wasser und die Bohnen-, Worcestershire- und Soja-Sauce hinzu. Würzen Sie alles noch mit Salz und Pfeffer und lassen Sie die Sauce mindestens 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln und reduzieren. Danach schmecken Sie die Sauce nochmals ab und würzen eventuell nochmals nach. Mit dem Mehl dicken Sie die Sauce ein wenig ein. Achtung: Immer nur ganz wenig Mehl mit dem Schneebesen in der Sauce verrühren, sonst verklumpt das Mehl.

#### **Zutaten für die Sauce:**

- 3 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 TL loser Palmzucker
- 200 ml trockener Weißwein
- 300 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 EL schwarze Bohnensauce
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter





Die angerichtete Putenoberkeule, aufgeschnitten, mit Bandnudeln und dunkler Sauce

Schließlich bereiten Sie noch 10 Min. vor Ende der Garzeit der Putenoberkeule die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Servieren Sie die Pasta auf einem Teller, dazu die aufgeschnittene Keule und darüber die dunkle Sauce. Alles noch mit ein wenig geschnittenem Schnittlauch garnieren.

**Zutaten für Pasta:**

- 500 g Bandnudeln oder Tagliatelle



---

**Tagliolini                      nero                      mit  
Meeresfrüchten              in    Weißwein-**

# Sahne-Sauce



Tagliolini mit Meeresfrüchten – aufgenommen mit iPad3

Diesmal habe ich mich für schwarze Pasta entschieden – schwarz, weil sie mit Tintenfischfarbe produziert wird. Sie riecht auch leicht nach Fisch und Meeresfrüchten, so dass sie auch nur damit serviert werden sollte. Das Rezept ist für zwei Personen.

Ich habe dieses Blogposting dafür verwendet, einen kleinen medialen Versuch zu unternehmen. Ich habe das Posting z.T. auf meinem iPad geschrieben und z.T. auf meinem Bürorechner. Eines der Fotos (oben) habe ich mit der Kamera des iPad fotografiert, das zweite (unten) mit meiner Nikon-Spiegelreflexkamera, allerdings mit Blitz.

## Zutaten für die Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln

- 6 Knoblauchzehen
- 1  $\frac{1}{2}$  Ingwerknollen
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Fisch- oder Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 EL thailändische Fischsauce
- 1 großer Schuss Crema di Balsamico bianco
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 5-6 Zweige frischer Thymian
- 3-4 Zweige frische Minze
- 2 Lorbeerblätter
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 Zweig frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Wasser

Bereiten Sie zuerst die Sauce zu, in die Sie zum Schluss die Meeresfrüchte geben, die noch ein wenig mitgekocht werden. Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden und in einem Topf mit Butter andünsten. Ein wenig glasig dünsten und Farbe ziehen lassen. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Den Fisch- oder Gemüsefond, die Sahne, die Fischsauce und den Schuss Weißweinessig hinzugeben. Dann die frischen Kräuter, die Lorbeerblätter und die Chilischote jeweils im Ganzen hinzugeben. Die Chilischote im Ganzen hinzugegeben gibt der Sauce nur wenig Schärfe, sondern nur ein wenig Geschmack. Sie soll nach Zubereitung der Sauce auch mit den frischen Kräutern und den Lorbeerblättern wieder herausgenommen werden. Etwa 100 ml Wasser noch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Sauce bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. köcheln und reduzieren lassen. Danach nochmals abschmecken.

FrISChe Meeresfrüchte zu bekommen, ist manchmal schwierig. Gerade frISChe Muscheln, frISChe Tintenfische oder auch



frische Garnelen sind schwierig zu bekommen, müssen manchmal Tage zuvor bei einer Frischfischtheke eines Discounters bestellt werden und kosten dann entsprechend auch sehr viel. Aus diesem Grund können Sie für dieses Gericht einfach eine Tiefkühlpackung Meeresfrüchte verwenden, die leicht zu bekommen und preiswert ist und womit das Gericht dennoch sehr gut gelingt.



Tagliolini mit Meeresfrüchten – aufgenommen mit DSLR Nikon D40x

### **Zutaten Meeresfrüchte:**

250 g Meeresfrüchte

Geben Sie, nachdem die Sauce reduziert und fertig ist, die vorher aufgetauten Meeresfrüchte in die Sauce und kochen Sie sie noch ca. 10 Min. mit.

### **Zutaten Pasta:**

250 g Tagliolini nero

Dann bereiten Sie die Pasta zu, die meistens nicht mehr als 5

Min. braucht, wenn es sich um frische Pasta handelt. Die Pasta auf tiefen Tellern anrichten, die Meeresfrüchte und die Sauce darüber geben, nochmals mit Salz abschmecken und frische gehackte Petersilie darüberstreuen.

---

## Marinierte Lammkeule mit Fettuccine



Lammkeule mit Fettuccine verde in dunkler Sauce

Lange geplant, jetzt endlich ausgeführt: Lammkeule mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereitet. Die Lammkeule mit ca. 1 kg Gewicht und einem Knochen brauchte 4  $\frac{1}{2}$ –5 Stdn. im Backofen bei 80 °C. Danach war sie butterweich und zart. Ich habe sie zuerst über Nacht mariniert. Das Rezept ist für 3 Personen.

**Zutaten:**



- 1 Lammkeule, ca. 1 kg
- Olivenöl

### **Zutaten für die Marinade:**

- 4 TL Sambal Manis
- 2 EL Olivenöl
- 2 gepresste Knoblauchzehen

Sambal Manis bekommen Sie in jedem Asia-Shop oder Asia-Onlineshop. Es ist eine, ursprünglich aus Indonesien stammende, Würzsauce auf Chilibasis. Es ist mit dem Sambal Oelek verwandt, das Sie sicherlich aus den gängigen Chinarestaurants kennen. Sambal Manis ist aber ein würziges, süßes und mildes Sambal, das auch süße Sojasauce und Sirup enthält und somit eine ausgewogene Mischung aus süßen und scharfen Bestandteilen ist.

Die Lammkeule mit der Marinade von allen Seiten einstreichen, in einen Gefrierbeutel geben, die restliche Marinade hinzugeben und den Gefrierbeutel verschließen. Die Lammkeule im Gefrierbeutel in der Marinade nochmals durchkneten und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag die Lammkeule aus der Marinade nehmen, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten kräftig und knusprig anbraten. Dann geben Sie die Lammkeule auf einer Auflaufform, hitzebeständigen Platte oder auch einem Backofenblech in den mit Umluft auf 80 °C vorheizten Backofen. 4  $\frac{1}{2}$ –5 Stdn. darin garen lassen.



Gegarte Lammkeule direkt aus dem Backofen

Etwa eine Stunde vor Ende der Garzeit der Lammkeule können Sie die Sauce zubereiten. Für die Sauce habe ich mal ganz tief in meine Trickkiste gegriffen. Ich dachte mir, zu solch einem dunklen, kräftigen, aber dennoch butterweichen, zarten Fleisch gehören viele dunkle Zutaten. Es bietet sich natürlich an, für die Sauce gleich rote Zwiebeln zu verwenden, diese hatte ich aber nicht mehr vorrätig. Dann passten natürlich Rotwein, dunkle Sojasauce, dunkle Worcestershire-Sauce und fast schwarze Chilipaste dazu. Zurückgehalten habe ich mich dann mit frischem Ingwer, der meiner Ansicht nach der Sauce eine zu deutliche Ausrichtung gegeben hätte. Auch den Crema di Balsamico rosso habe ich weggelassen, denn die Worcestershire-Sauce bringt schon genügend Säure mit sich.

#### **Zutaten für die Sauce:**

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

- 1 TL Honig
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond (notfalls auch ein Fond aus einem Brühwürfel)
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 1 TL thailändische Chilipaste mit Sojaöl
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Das Gemüse kleinschneiden, in Butter anbraten und ein wenig köcheln lassen. Den Honig hinzugeben und karamelisieren lassen. Dann mit dem Rotwein ablöschen. Das Ganze einige Minuten kochen lassen. Dann den Gemüsefond, die Sojasauce, die Worcestershire-Sauce und die Chilipaste hinzugeben. Dann noch die Lorbeerblätter. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt können Sie noch etwas Wasser hinzugeben. Dann lassen Sie die Sauce bei ganz kleiner Hitze ca. 20–30 Min. bei offenem Topf köcheln und reduzieren. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce noch nicht würzig genug, einfach nochmals 5–10 Min. weiterreduzieren lassen.



### Aufgeschnittene Lammkeule

Etwa 10 Min. vor der Ende der Garzeit der Lammkeule – wenn die Sauce fertig ist –, die Pasta zubereiten. Ich habe mich diesmal für frische, grüne Fettuccine entschieden, die mit Spinat und Basilikum hergestellt wird. Ich wollte zwar eigentlich ein neues Produkt zubereiten, das ich vorher noch nie gekauft hatte, nämlich schwarze Pasta. Das Schwarze in der Farbe kommt von der in der Produktion verwendeten Tintenfischfarbe. Glücklicherweise habe ich mich damit dann aber doch zurückgehalten – auch wenn es optisch zu dunklem Fleisch mit dunkler Sauce sehr gut gepasst hätte –, denn die schwarze Pasta passt vom Geruch her eigentlich nur zu Fisch oder Meeresfrüchten.

### **Zutaten für Pasta:**

- 375 g Fettuccine verde

Sie können zu diesem Gericht aber auch Reis, Knödel oder Kartoffeln zubereiten.





Angerichtete Lammkeule mit Pasta und dunkler Sauce

---

**Rinderschmorbraten mit roter  
Pasta und Cognac-Sahne-Sauce**





Der butterweiche, à point gegarte Rinderschmorbraten, der optisch an kaltes Roastbeef erinnert

Ich habe das erste Mal versucht, einen Braten mit der so genannten Niedrigtemperatur-Garmethode zu braten. Sprich: Ihn stundenlang bei einer Temperatur von unter 100° C im Backofen zu garen.

Zunächst versteht man dies nicht. Einen Braten im Backofen garen unter 100° C, bei dem Wasser erst zu kochen beginnt, somit ein Braten gart und eine zubereitete Sauce köchelt und die Geschmacksstoffe der Zutaten annimmt? Ja, aber das ist tatsächlich so. Auch bei Temperaturen unter 100° C gart ein Braten. Er braucht nur länger, ca. 3–5 Stunden, je nach Tierart und Fleischstück.

Ich habe es mit einem Rinderschmorbraten versucht. Zunächst habe ich eine Marinade zubereitet, in der der Braten etwa 2 Stdn. marinierte.

#### **Zutaten:**

700 g Rinderschmorbraten

**Garzeit nach Marinieren:** 4 Std.

**Marinade:**

- 2–3 Zeige frischer Thymian
- $\frac{1}{4}$  Zweig frischer Rosmarin
- Frisch gemahlenes Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frisch gemahlener Koriander
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Harissapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber (gebrochener, türkischer, scharfer Paprika)
- Frisch gemahlener Muskat
- Frischer, geriebener Ingwer (Größe einer halben Haselnuss)
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Weinbrand
- 1 Schuss Weißwein
- 1 EL Rinderfond
- 2 EL Olivenöl

**Marinierzeit:** 2 Std.

Hacken Sie die frischen Kräuter klein, geben Sie alle Gewürze hinzu und dann den Honig und die restlichen Zutaten. Verrühren Sie alles gut mit einem Löffel. Dann nehmen Sie einen großen Gefrierbeutel, geben den Rinderschmorbraten hinein, überschütten ihn mit der verrührten Marinade, schließen ihn und kneten alles kräftig durch. Dann 2 Std. in den Kühlschrank legen.

Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Braten jeweils ca. 1–2 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. Vorsicht: Aufgrund dessen, dass in der Marinade frische Kräuter und viele Gewürze verwendet werden, kann der Braten dadurch beim Anbraten sehr dunkel werden. Auch der verwendete Honig kann beim scharfen Anbraten leicht karamellisieren, der Braten sieht dann auch sehr dunkel aus.



Der fertig gegarte Rinderschmorbraten, außen dunkelbraun, innen rosarot und à point gegart

Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 80° C, warten Sie 10–15 Min., bis er die richtige Temperatur erreicht hat, und geben Sie dann den angebratenen Schmorbraten in einer hitzefesten Auflaufform in den Backofen. Wichtig ist bei der Unterlage nur, dass sie die Hitze im Backofen verträgt, weil der Braten ja nicht durch einen Deckel abgedeckt werden muss, wie wenn er in einem Bräter köchelt. Garen Sie den Schmorbraten bei 80° C 4 Stdn. lang.

Das Niedrigtemperaturgaren hat, obwohl man wirklich butterweiche, zarte Braten garen kann, einen Nachteil: Man kann keine Sauce zum Braten herstellen, weil natürlich die Sauce bei 80° C im Backofen nicht köchelt. Man muss also die Sauce in einem separaten Topf auf dem Herd zubereiten. Bereiten Sie 1 Std. vor dem Ende des Garens des Bratens die Sauce zu, da sie köcheln und reduzieren muss.

**Zutaten:**

- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 frischer Champignon
- 0,1 l Cognac
- 1 großer Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Sahne
- 300 ml Rinderfond
- 1 großzügiger Schuss weißer Balsamicoessig
- 1 TL Harissagewürz
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 7-8 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 5 Min. | **Garzeit:** 1 Std.

Schneiden Sie die Zwiebel klein, pressen Sie die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse und schneiden Sie den Champignon in dünne Scheiben. Das alles braten Sie in einem kleinen Topf in Butter an, bis es ein wenig Farbe gezogen hat. Dann mit dem Cognac ablöschen. Vergessen Sie die Hinweise, dass man zum Flambieren nur Spirituosen mit einem Alkoholgehalt von über 45 % verwenden kann, wie Korn oder Wodka. Als ich den Cognac mit 36 % Volumenalkohol hinzugegeben hatte und das Feuerzeug über die Sauce hielt, stach mir eine Stichflamme entgegen. Es geht also auch mit weniger Volumenalkohol. Lassen Sie den Alkohol ca. 30 Sekunden verbrennen und geben Sie dann einen Deckel auf den Topf, um dies zu stoppen.

Dann löschen Sie mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ab, geben die Sahne, den Rinderfond und einen Schuss weißen Balsamicoessig hinzu. Die frischen Kräuter geben Sie im Ganzen hinzu und dann noch die restlichen Gewürze. Dann noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie nun alles bei kleinster



Hitze ca. 1 Std. bis zum Ende des Garens des Bratens köcheln und reduzieren.

5 Minuten vor dem Ende der Garzeit bereiten Sie frische Pasta zu. Ich hatte diesmal wirklich Glück beim Einkaufen, da ich diesmal besondere Pasta kaufen wollte. Ich entschied mich für frische, gekühlte Pasta der Firma „Rana“ (von Giovanni Rana) aus Italien. Ich habe rote Pasta (mit Tomaten), grüne Pasta (mit Spinat und Basilikum) und schwarze Pasta (mit Tintenfischfarbe) gekauft. Als ich die Packung mit der roten Pasta öffnete, kam mir schon ein frischer Geruch von Pasta und frischen, gewürzten Tomaten entgegen. Lecker. Nach 5 Minuten Kochen in Salzwasser haben Sie leckere, frische Pasta vorliegen, die einfach einzigartig schmeckt. Dieses Produkt ist wirklich empfehlenswert.

Richten Sie die Pasta auf einem großen Teller in der Mitte an. Darauf geben Sie drei Scheiben des gegarten Rinderschmorbratens. Das Ganze drapieren Sie mit viel Sauce, da die Pasta dies benötigt.



---

## **Frische Tortellini mit Tomatensauce**



### FrISChe Tortellini mit leckerer Tomatensauce

Die gefüllten Tortellini kann man auch selbst zubereiten. Das war mir aber doch zuviel Aufwand und ich griff zu den frischen Tortellini meines Discounters. Das Rezept ist für drei Personen.

#### **Zutaten:**

- 400 g frISChe Tortellini
- 5 frISChe Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Pepperoni

- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Pul biber (gebrochener, türkischer Paprika)
- $\frac{1}{2}$  EL Sriracha-Sauce (thailändische Chilisaucе)
- 50 ml Sahne
- 1 EL Honig
- geriebener Mozzarella

**Zubereitungszeit:** 2 Std.

Die Tomatensauce habe ich ungewöhnlich zubereitet. Nicht zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln anbraten, anschwitzen und dann die Tomaten hinzugeben, wie man es eigentlich gewohnt ist und wie man vorgeht. Sondern zuerst fünf kleingeschnittene Tomaten mit ein wenig Butter anbraten. Diese mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Pul biber würzen und  $\frac{1}{2}$  EL Sriracha-Chilisaucе hinzugeben. Dann etwa 1 Std. im zugedeckten Topf köcheln lassen.

Das ergibt zunächst eine schön gebundene Tomatensauce, ohne dass man Tomaten aus der Dose braucht oder die Sauce sogar mit dem Mixstab pürieren muss. Schneiden Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Ebenfalls die Lauchzwiebeln, Knoblauch, Zwiebeln und Pepperoni. Geben Sie alles zu der Sauce hinzu und lassen alles nochmals 30 Min. köcheln.

Währenddessen bereiten Sie die Tortellini zu. Frische Tortellini brauchen nicht mehr als 5–6 Min., wenn Sie sie in kochendes Salzwasser geben und dann einfach noch ziehen lassen.

Nach 1-stündigem Köcheln der Sauce ganz wichtig: Einen guten EL Honig dazugeben. Er bindet die Sauce harmonisch. Und wenn Sie Schärfe der Sriracha-Sauce ein wenig mildern wollen, geben

Sie noch 50 ml Sahne hinzu. Alles nochmals 5 Min. köcheln lassen. Servieren Sie das Gericht in tiefen Nudeltellern und geben Sie noch geriebenen Mozarella darüber. Er verläuft innerhalb von einigen Minuten auf der heißen Sauce.

---

## **Penne Rigate mit Salbei und Kapern in Weißwein-Sahne-Sauce**



Pasta mit Salbei und Kapern in viel Sauce mit geriebenem Gouda

Ein schlotziges Gericht mit viel Sauce.

**Zutaten:**



- 200 g Penne Rigate
- 2 Lauchwiebeln
- 3 große Knoblauchzehen
- 6 Zweige frischer Salbei
- 40 g eingelegte Kapern
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 200–300 ml Gemüsefond
- geriebener Gouda oder Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** 20 Min.



Die Sauce mit ganzen Salbeiblättern

Schneiden Sie die Lauchwiebeln und Knoblauchzehen in kleine Stückchen. Erhitzen Sie Butter in einem kleinen Topf und braten Sie das Gemüse kräftig an. Währenddessen können Sie schon einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, um die Pasta zu kochen. Löschen Sie das Gemüse mit einem großzügigen Schuss Weißwein ab. Dann geben Sie die Sahne und den Gemüsefond hinzu. Schließlich noch den Salbei, von dem Sie zwar die Stiele entfernen, aber die Blätter ganz lassen und mitkochen. Lassen Sie alles ca. 10–20 Min. bei kleiner Hitze köcheln und bereiten Sie parallel dazu die Pasta zu. Wenn die Pasta

gekocht ist, waschen Sie die Kapern erst in frischem Wasser ab, damit der starke Essiggeschmack ein wenig verschwindet. Dann geben Sie sie in die Sauce und erhitzen sie nur. Sie sollen nicht zu lange mitkochen. Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab. Sollte die Sauce zu würzig sein, verlängern Sie sie mit etwas Wasser.

Zum Pastagericht eignet sich natürlich geriebener Parmesan, da die Sauce aber sehr würzig ist, wäre dies vermutlich zu viel des Guten. Ich habe mich daher für geriebenen Gouda entschieden. Richten Sie die Pasta in einem tiefen Nudelteller an. Geben Sie großzügig die Sauce mit den Salbeiblättern und Kapern darüber. Dann kommt der geriebene Gouda darüber. Wenn Sie möchten, können Sie den Gouda auch noch schnell in einer Mikrowelle mit Grill bräunen und das Ganze somit überbacken.

---

## Pasta mit Lamm-Gulasch



## Tortiglioni mit Lamm-Gulasch und Joghurtsauce

Dies ist einfaches, sehr leckeres Pastagericht, das aber aufgrund des verwendeten Lamm-Gulaschs doch einige Zeit zum Schmoren und Fertigstellen braucht.

### Zutaten:

- 250 g Lamm-Bratenfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ras el Hanut
- 1 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Olivenöl
- 4 Stengel frische Minze
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 125 g Joghurt
- 1 EL Ayrân
- 2 TL Harissa
- etwas Zucker
- Saft einer halben Zitrone
- 200 g Tortiglioni

**Vorbereitungszeit:** 10 Min. | **Marinierzeit:** mind. 5 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1  $\frac{1}{2}$ –2 Stdn.

Schneiden Sie das Lamm-Bratenfleisch in kleine Fleischstücke, wie man sie für Gulasch verwendet. Geben Sie das Fleisch in einen Gefrierbeutel, dann 1 TL Ras el Hanut, eine zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Teriyaki-Sauce und 1 EL Olivenöl hinzu. Verschließen Sie den Beutel, kneten Sie die Inhalte gut durch und lassen Sie alles mindestens 5 Stdn. im Kühlschrank marinieren.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne. Geben Sie das Lammfleisch mit der Marinade hinzu. Braten Sie das Lammfleisch an. Das Lammfleisch zieht bald selbst sehr viel Flüssigkeit. Geben Sie dennoch  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser hinzu. Lassen Sie es mit zugedeckter Pfanne 1–1  $\frac{1}{2}$  Std. bei kleiner Hitze schmoren. Je länger man ein Gulasch schmoren lässt, umso zarter wird das Fleisch. Geben Sie nach dem Anbraten noch die 4 kleingehackten Zweige Minze hinzu, die mitschmoren kann. Nach dem Garen geben Sie 100 ml Sahne hinzu, um die Sauce zu binden. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.

Bereiten Sie ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit des Lamm-Gulaschs die Pasta nach Anleitung zu.

Verrühren Sie nun in einer kleinen Schüssel den Joghurt mit Ayran, Harrisa, etwas Zucker und dem Zitronensaft.

Geben Sie die Pasta in einen großen, tiefen Pasta-Teller. Darauf geben Sie das Lamm-Gulasch und ein wenig von der Lammsauce. Anschließend können Sie ein wenig der Joghurtsauce darauf geben und alles verfeinern.

---

## Pasta mit Lachs-Sahne-Sauce





Tortellini mit Lachs und Krabben in einer Sauce aus Sahne und Weißwein. Absolut lecker! Es gibt ja viele Gerichte, die man als Hobbykoch kreiert. Manche fallen völlig durch, man kocht sie also nur einmal. Andere sind sozusagen okay und man gibt die Rezepte weiter, aber sie sind nicht wirklich umwerfend. Dieses Gericht jedoch war heute grandios. Es hat einfach umwerfend geschmeckt und ich werde es sicherlich demnächst wieder zubereiten.

### **Zutaten:**

- 250 g Tortellini, gefüllt mit Ricotta & Spinat (als frische Pasta vom Discounter)
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Champignonsköpfe
- 1 großes Röschen eines Brokkoli

- 200 ml Sahne
  - ein großer Schuss trockener Weißwein (vorzugsweise ein italienischer Soave, Frascati oder Orvieto oder ein französischer Chardonnay)
  - 3–4 Zweige frischer Oregano
  - 5–6 Zweige frischer Thymian
- alternativ oder zusätzlich: frischer Dill

- 50 g frische Krabben oder Garnelen
- 5–6 Scheiben geräucherter Lachs

- Salz
  - frisch gemahlener Pfeffer
  - frisch gemahlener Koriander
  - frisch gemahlene Muskatnuss
- 
- geriebener Gouda oder Emmentaler
  - Butter

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

Schneiden Sie die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehen klein. Schneiden Sie das Röschen des Brokkoli in viele kleine Röschen. Dann schneiden Sie noch die Champignons in Streifen. Geben Sie Butter in einen Topf und erhitzen Sie sie. Garen Sie alles dort an. Geben Sie den Deckel auf den Topf, damit alles etwas Wasser zieht.

Dann löschen Sie mit Sahne ab und geben einen kräftigen Schuss trockenen Weißwein hinzu. Alles mit Salz, Pfeffer, Koriander und Muskat abschmecken. Dann geben Sie noch die frischen Kräuterzweige hinzu. Schließlich noch die Krabben oder Garnelen. Lassen Sie das Ganze abgedeckt ca. 30 Min. köcheln.

Während Sie die Sauce zubereiten, garen Sie die Tortellini in einem Topf mit Salzwasser.

Bevor die Sauce ganz fertig ist, geben Sie noch den in feine Streifen geschnittenen Lachs hinzu, so dass dieser nur noch

erhitzt, aber nicht gekocht wird. Dann nochmals abgeschmecken. Servieren Sie die Tortellini in einem großen Nudelteller, darauf geben Sie die Sauce. Abschließend geben Sie noch etwas geriebenen Käse darauf. Und garnieren es noch mit einigen Zweigen frischem Oregano oder Thymian.

Dazu schmeckt vorzüglich der gekühlte Weißwein, mit dem Sie die Sauce abgelöscht haben.

---

## Spaghetti Carbonara



Frisch zubereitete Spaghetтини Carbonara, mit Sauce und Petersilie im Teller angerichtet

Das eigentliche Spaghetti-Carbonara-Rezept gibt es nicht. Selbst in Italien bereitet man das Gericht in fast jeder Region anders zu: Mit Knoblauch oder ohne, mit oder ohne Zwiebel, mit luftgetrocknetem Schinken wie italienischem Pancetta, mit Speck oder mit gekochtem Schinken, mit echtem italienischem Käse wie Parmesan, Pecorino oder Gran Padano oder anderem und mit Sahne oder ohne.

Dies ist eher ein Rezept, falls Sie nicht gleich alle echten italienischen Zutaten bei Ihrem Lebensmittelhändler oder Discounter um die Ecke finden. Die Originalzutaten sind nämlich manchmal schwierig zu bekommen. Echte italienische Pasta sollte es aber schon sein, beim Schinken oder Speck kann man auch gern – wie es viele aus der Fernsehwerbung kennen – stattdessen auch auf gekochten Schinken zurückgreifen, der echte italienische Käse muss kein Parmesan oder ähnliches sein, wenn der Supermarkt nur geriebenen Gouda oder Emmentaler hergibt, geht es auch damit. Die Sahne ist bei diesem Rezept eigentlich ein Muss, aber nur Eigelb unterzurühren, um der Sauce Bindung und Farbe zu geben, ist eleganter als ganze Eier zu verwenden.

Und als wichtiger Hinweis: Ich stand am Wochenende im Laden meines Lebensmittelhändlers vor den Saucen aus dem Beutel und dachte mir, dass ich an diesem Tag eigentlich keine große Lust zum langen Kochen hatte, sondern gern schnell und einfach in 10 Min. ein fertiges Gericht haben wollte. Bevor ich jedoch zu der fertigen Beutelsauce für Spaghetti Carbonara griff, schaltete sich mein kulinarischer Verstand ein, weil die letzten Versuche mit einer Beutelsauce vor Bindemitteln nur so strotzten, und sagte mir: „Das kann ich mit frischen Zutaten auch selbst zubereiten!“ Gesagt getan, der Griff zur einfachen, billigen Beutelsauce blieb glücklicherweise aus, ich kaufte alle für das Gericht notwendigen und frischen Zutaten und bereitete dann dieses Gericht zu.

### **Zutaten:**

- 125 g Spaghetti oder Spaghettini
- 50 g gekochten Schinken
- 1 kl. Zwiebel oder Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- Gemüsefond
- 2 Eigelb
- 40 g geriebener Käse

- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- frisches Basilikum oder Petersilie
- Butter

alternativ: 50 g frische, gepuhlte Krabben

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

Geben Sie die Spaghetti oder Spaghettini in einen Topf mit kochendem Salzwasser und kochen Sie sie entsprechend der Angaben zur Kochzeit. Schneiden Sie den gekochten Schinken, den Sie vermutlich abgepackt in Scheiben kaufen, in kleine, 1x1 cm große Stücke. Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein. Geben Sie 1 EL Butter in einen Topf, erhitzen Sie diese und geben Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen dazu. Lassen Sie alles im zugedecktem Topf eine Weile köcheln, bis alles weichgedünstet ist. Dann geben Sie den Schinken dazu und erhitzen ihn darin. Alternativ bietet sich noch an, frische Krabben zur Sauce dazugeben, weil diese mit dem gekochten Schinken und dann der Sahne, dem Eigelb und dem Käse sehr gut harmonieren.

Löschen Sie alles mit der Sahne ab und geben Sie einen Schuss Gemüsefond hinzu. Dann mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat würzen. Vorsicht: Der Schinken bringt schon genügend Würze mit sich, also sehr mässig salzen. Sollte die Sauce zu kräftig sein, einfach mit ein wenig Wasser ablöschen. Ich bin ein Verfechter von viel Sauce an die Pasta, deshalb sollten Sie also großzügig verfahren, mit viel Sahne und Gemüsefond ablöschen und notfalls noch mit Wasser.

Nehmen Sie den Topf vom Herd, damit die Sauce nicht mehr kocht. Geben Sie zwei Eigelbe darunter und verrühren sie in der Sauce. Die Sauce erhält dadurch Bindung und eine schöne, gelbe Farbe. Dann noch den geriebenen Käse dazu geben und ebenfalls unterrühren.



Ich bin kein großer Freund davon, Pasta mit einer Sauce in einer Schüssel zu vermischen und dann anzurichten. Ich gebe lieber die Pasta in große Nudelteller und dann darüber die Sauce. Das Ganze mit kleingeschnittenem Basilikum oder Petersilie noch garnieren.

---

## **Tagliatelle mit heller Gemüse-Speck-Sauce**



## Tagliatelle mit einer leckeren Gemüse-Speck-Sauce

Dies ist ein farbenfrohes Pasta-Gericht, das seinen besonderen Geschmack durch die hinzugefügten Kapern erhält, die in einer leicht sauren Marinade eingelegt sind. Unterstützt wird das durch das Hinzufügen von ein wenig trockenem Weißwein am Ende der Zubereitung. Ein frisches Sommergericht. Die Zutaten sind für eine Person.

### **Zutaten:**

125 g Tagliatelle oder Bandnudeln

50 g Speck

100 g frische Champignons

$\frac{1}{2}$  kleine Stange Lauch

$\frac{1}{2}$  Tomate

1 Schalotte

1 Zehe Knoblauch

30 g Kapern

$\frac{1}{2}$  thailändische rote Chilischote

1 Zweig frische Petersilie

100 ml Gemüsefond

100 ml Sahne

trockener Weißwein

Butter

Salz

Pfeffer

Parmesan

Olivenöl

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

Schneiden Sie Speck, Champignons, Lauch, Tomate, Schalotte, Knoblauch und Chilischote in kleine Stücke bzw. Streifen. Geben Sie etwas Butter in einen kleinen Topf und braten Sie alles darin an. Parallel dazu kochen Sie die Tagliatelle bzw. Bandnudeln. Hat der Speck und das Gemüse ein wenig Flüssigkeit gezogen, geben Sie die Kapern hinzu, dann den Gemüsefond und

die Sahne. Köcheln Sie alles 10–20 Min. Geben Sie einen Schuss trockenen Weißwein hinzu und schmecken alles mit Salz und Pfeffer ab.

Servieren Sie die Pasta in einem tiefen Teller mit der Sauce und geben Sie oben die kleingeschnittene Petersilie darauf. Bei Bedarf mit frisch gemahlenem Koriander würzen und geriebenen Parmesan und einige Tropfen Olivenöl daraufgeben.