

Spaghetti mit Hähnchenlebern, Basilikum und Knoblauch



Würzig und lecker

Wenn Sie Innereien mögen, sollten Sie dieses Gericht einmal zubereiten. Die meisten Discounter und Supermärkte haben ab und zu auch Innereien von Hähnchen in ihrem Sortiment. Also Herz, Leber und Magen. Meistens sind es Packungen von 400 g Gewicht, also genau geeignet für 2 Personen. Am besten kaufen Sie dann alle drei Innereien für zukünftige Zubereitungen, denn diese Packungen lassen sich auch gut einfrieren und später verwenden.

Leber darf man ja nie zu lang braten, sonst wird sie fest und hart und schmeckt nicht mehr. Daher bereiten Sie zuerst die Pasta zu, bevor Sie dann in den letzten Minuten der Garzeit der Pasta die Lebern anbraten.

Das Gericht kommt mit wenigen Zutaten aus. Lebern, Knoblauch,

Basilikum. Die Zutaten ziehen beim Anbraten auch etwas Flüssigkeit. Aber für die Sauce sorgt auch eine große Portion Olivenöl.

Alles in allem wenige Zutaten, kurze Zubereitungszeit und ein hoher Genuss. Probieren Sie es aus!

Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- 400 g Hähnchenlebern (1 Packung)
- 1 Topf Basilikum
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Wenige Zutaten, aber sehr schmackhaft

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Blätter des Basilikum abzupfen und ebenfalls kleinschneiden.

Lebern grob zerkleinern. In eine Schale geben.

Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten al dente garen.

Parallel dazu eine große Portion Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch kurz darin anbraten. Lebern dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Dann den Basilikum dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Lebern mit der Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Ravioli in Hummer-Rotwein-Sauce



Mit leckerer Hummerbutter

Trinken Sie gerne Wein? Und haben Sie dabei gewisse Vorlieben? Entweder bevorzugen Sie Rotweine oder doch eher Weißweine? Oder schmecken Ihnen auch Roséweine, die ja auch aus roten Trauben gekeltert werden, nur im Gegensatz zu Rotwein ohne den Schalen- und Kerneanteil, der den Rotwein erst rot werden lässt? Roséweine sind ja gerade die von Frauen gern bevorzugte Weine.

Ich selbst weiche von diesem Genuss etwas ab, denn ich trinke schon seit Jahren keinen Alkohol. Was macht also ein ambitionierter Hobbykoch mit Weinen, die er gar nicht zu seinen Speisen trinkt? Natürlich, er verwendet sie zum Kochen.

Um es gleich klarzustellen, man verwendet entgegen der landläufigen Meinung zum Kochen keine billigen Weine oder sogar noch schlimmer ein Cuvée aus europäischen Weinen im Tetrapak. Fragen Sie einmal professionelle Köche, es muss gar nicht einmal der Sternekoch mit den zwei Michelinsterne sein. Sie werden unisono die Antwort erhalten, man kocht mit den Weinen, die man anschließend seinen Gästen auch zum Trinken

serviert. Also mit guten Weinen aus guten Lagen und einer guten Herkunft. Und die natürlich auch preislich etwas in der gehobenen Klasse spielen. Das sind die richtigen Kochweine.

Ich beziehe meine Weine zum Kochen von diversen Onlineshops, bei denen man problemlos und einfach gute Weine beziehen kann. Die Bestellung, Abwicklung, Bezahlung und Lieferung erfolgt immer problemlos.

Es gibt ja diverse Weinanbaugebiete in der Welt, die einen guten Ruf haben und aus denen wirklich gute Weine stammen. In den letzten Jahren habe ich des Öfteren bei einem Onlineshop bestellt, der auf [Premiumweine aus Südafrika](#) spezialisiert ist und ein Sortiment von etwa 1.200 Weinen hat. Das Klima in Südafrika ist sehr gut und für den Anbau von guten Weinen wie geeignet. Und daher findet man dort auch die üblichen, gängigen, aber guten Weinsorten, die man bisher eher aus Frankreich oder Italien kennt. Wie einen guten Sauvignon, einen Chardonnay oder Shiraz.

Schauen Sie sich die Website des Shops gern einmal an. Sie können dort unter vielen Rebsorten, Weinanbaugebieten und Weinsorten wählen. Auch verschiedene Weinpakete oder Bioweine gehören zum Sortiment. Vor allem können Sie sich immer über die täglich neuen Angebote für gute, aber stark reduzierte Weine informieren. Um immer über die neuesten Angebote informiert zu sein, können Sie auch einen Newsletter abonnieren.

Ich habe für dieses Rezept auf einen Sauvignon zurückgegriffen. Alles in diesem Gericht wird nicht von Hand auf zubereitet. So greife ich bei der Sauce auf eine Hummerbutter zurück und koche keinen Fond aus den Karkassen von Hummern, Meeresfrüchten oder anderen Meeresbewohnern. Aber es handelt sich um eine Hummerbutter eines namhaften, norddeutschen Herstellers und somit hat man damit auch den Garant für eine gute Qualität.

Und die Ravioli bereite ich auch nicht selbst zu, da würde ich für dieses recht schnelle Gericht doch stundenlang in der Küche stehen. Auch hier wird ein Produkt eines guten Herstellers gewählt, den sie aus der Fernsehwerbung kennen. Und der sein Produkt auch mit dem Untertitel „... und wie von Hand gemacht“ bewirbt.

Also durchaus Convenienceprodukte. Aber mit guter Qualität. Das sichert eine schmackhafte Mahlzeit. Und reduziert auch den Aufwand für dieses leckere Gericht auf einige Minuten. Was ja auch nicht von der Hand zu weisen ist. Wenn Sie Angehöriger der arbeitenden Bevölkerung sind, gehen Sie sicherlich mit mir konform.



Dazu ein Glas Sauvignon ...

Für 2 Personen:

- 500 g Ravioli (mit Ricotta und Spinat gefüllt, 2 Packungen à 250 g)
- 2 Lauchzwiebeln

- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Hummerbutter (Dose)
- Sauvignon
- 2 EL Frischkäse mit Kräutern
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten al dente garen.

Parallel dazu Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen. Frischkäse dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und leicht köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Kochwasser der Pasta abgießen. Pasta zur Sauce geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in zwei tiefen Nudeltellern anrichten.

Servieren. Guten Appetit!

Maccheroni mit Avocadopesto



Frisches Pesto

Vielleicht wollen Sie einmal ein Gericht zubereiten, das äußerst puristisch daherkommt und sich nur auf eine einzige Hauptzutat konzentriert? Dann habe ich vielleicht ein einfaches, aber schmackhaftes Rezept für Sie.

Das Pesto soll sich dieses Mal nur auf Avocados als Hauptakteure beschränken. Keine Zwiebeln, Lauchzwiebeln oder Knoblauch. Kein Spinat, Basilikum oder Petersilie.

Behelfen muss ich mir beim Zubereiten nur durch eine geeignete Flüssigkeit, denn die kleingeschnittenen Avocados müssen ja in irgend etwas garen, damit ich sie nach etwa 15 Minuten mit dem Stampfgerät zu einem Pesto zerdrücken kann. Da die Avocados durchaus etwas Säure vertragen können, habe ich dafür einen trockenen Weißwein, einen Chardonnay gewählt.

Auch an Würze wird es spartanisch, kommen doch nur Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an das Pesto.

Damit das Pesto aber auch richtig schlotzig und sämig wird,

dürfen zwei Hilfsmittel für ein gutes Pesto nicht fehlen: Olivenöl und frisch geriebener Parmigiano Reggiano.

Und da das Pesto doch ein wenig trocken gerät, handle ich gemäß des Rats von italienischen Köchen, für das Strecken von Saucen und Pestos einfach ein wenig vom Kochwasser der Pasta zu verwenden. Denn dieses enthält Salz und Stärke der Pasta und bindet die Sauce/das Pesto noch zusätzlich etwas ab.

Für 2 Personen:

- 375 g Maccheroni
- 4 reife Avocado
- Chardonnay
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Reines Avocadopesto

Avocados schälen, entkernen, dann vierteln und in sehr kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schale geben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine guten Schluck Weißwein in einem kleinen Topf erhitzen. Avocadowürfel hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten garen. Alles mit dem Stampfgerät fein stampfen. Mit etwas Olivenöl verlängern. Käse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken. Etwas köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Pesto bei Bedarf mit etwas Kochwasser der Pasta verlängern.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Nudeln selber herstellen – so gelingt es zuhause



Einführung

Es gibt kaum eine Speise, die so universell und vielseitig ist wie Nudeln. Sie sind der Star in der italienischen Küche, unverzichtbar in der asiatischen Gastronomie und ein fester Bestandteil der modernen Esskultur weltweit. Besonders faszinierend sind [Soba Nudeln](#), eine japanische Spezialität aus Buchweizen, die nicht nur geschmacklich, sondern auch gesundheitlich viele Vorteile bietet. Aber hast du jemals darüber nachgedacht, Nudeln selber zu machen? In diesem

Blogbeitrag erfährst du, wie du Zuhause deine eigenen Nudeln herstellen kannst.

Die richtigen Zutaten

Beim Herstellen eigener Nudeln kommt es vor allem auf die richtigen Zutaten an. Hier ist eine Liste der grundlegenden Zutaten, die du benötigst:

1. Mehl: Je nach gewünschter Nudelsorte kannst du unterschiedliche Mehlsorten verwenden. Zum Beispiel: Weizenmehl für italienische Pasta, Buchweizenmehl für Soba Nudeln oder Reismehl für asiatische Reisnudeln.
2. Eier: Für klassische italienische Pasta benötigst du Eier. Wenn du jedoch eine vegane Option oder asiatische Nudeln ohne Ei herstellen möchtest, kannst du auf die Eier verzichten.
3. Wasser: Vor allem bei Ei-freien Nudeln wird Wasser benötigt, um den Teig geschmeidig zu machen.
4. Salz: Eine Prise Salz bringt den Geschmack deiner selbstgemachten Nudeln zur Geltung.

Die Herstellung des Teiges

Die Basis jeder Nudel ist der Teig. Folge diesen Schritten, um einen einfachen Nudelteig herzustellen:

1. Lege das Mehl auf eine Arbeitsfläche und forme in der Mitte eine Mulde.
2. Schlage die Eier in die Mulde (oder füge das Wasser hinzu, wenn du keine Eier verwendest) und füge das Salz hinzu.
3. Vermische die Zutaten vorsichtig von innen nach außen, bis du einen groben Teig erhältst.
4. Knete den Teig etwa 10 Minuten lang, bis er geschmeidig

und elastisch ist.

5. Decke den Teig ab und lass ihn mindestens 30 Minuten ruhen, bevor du weitermachst.

Die Formung der Nudeln

Je nach deinem Geschmack und Vorlieben kannst du unterschiedliche Nudelformen herstellen. Du kannst den Teig ausrollen und in Streifen schneiden für klassische Bandnudeln, kleine Stücke abzapfen und rollen für Gnocchi oder den Teig durch eine Nudelmaschine laufen lassen für Spaghetti. Es liegt ganz an dir!

Spezielle Nudelsorten: Soba Nudeln

Wenn du deine Nudelherstellungsfähigkeiten erweitern und in die Welt der asiatischen Küche eintauchen möchtest, könntest du mit Soba Nudeln beginnen. Soba Nudeln werden traditionell aus einer Mischung von Buchweizenmehl und gewöhnlichem Weizenmehl hergestellt, obwohl es auch Varianten gibt, die ausschließlich aus Buchweizen bestehen. Ihre braune Farbe und ihr nussiger Geschmack sind charakteristisch und fügen deinen Gerichten eine interessante Note hinzu.

Hier ist eine einfache Anleitung zur Herstellung von Soba Nudeln:

1. Mische 2 Teile Buchweizenmehl und 1 Teil Weizenmehl mit einer Prise Salz.
2. Füge langsam Wasser hinzu und knete, bis der Teig zusammenkommt.
3. Lass den Teig mindestens 30 Minuten ruhen.
4. Rolle den Teig dünn aus und schneide ihn in dünne Streifen.
5. Koche die Nudeln in reichlich Salzwasser, bis sie al dente sind.

Alternative Nudelarten: Glutenfreie und Low-Carb-Optionen

Es gibt viele Gründe, warum du vielleicht alternative Nudelarten ausprobieren möchtest. Vielleicht verfolgst du eine glutenfreie Ernährung oder möchtest die Kohlenhydrataufnahme reduzieren. In diesem Fall könnten Nudeln aus Hülsenfrüchten, Linsen oder [Shirataki Nudeln](#) interessante Optionen für dich sein.

Shirataki Nudeln, auch als Konjak Nudeln bekannt, sind eine großartige Low-Carb- und glutenfreie Option. Sie werden aus dem Mehl der Konjakwurzel hergestellt, sind praktisch kalorienfrei und reich an Ballaststoffen. Ihre gelartige Konsistenz und ihr neutraler Geschmack machen sie zu einem ausgezeichneten Träger für Saucen und Gewürze.

Fazit

Die Herstellung von Nudeln zu Hause kann eine lohnende und spaßige Tätigkeit sein. Ob du klassische italienische Pasta, nussige Soba Nudeln oder kalorienarme Shirataki Nudeln herstellen möchtest – die Möglichkeiten sind endlos. Mit ein wenig Übung und Experimentierfreude kannst du deine perfekte Nudel kreieren und sie genau so zubereiten, wie du sie am liebsten magst. Also, worauf wartest du noch? Hol dir eine Schürze und beginne dein Nudelabenteuer noch heute!

Foto ©  Hannah Mn auf Unsplash

Spaghetti mit grünem Pesto

Interesse an Rezepten für Pestos für Pasta haben Sie sicherlich auch immer. Dann werden Sie offen sein für dieses Pesto. Da es ein grünes Pesto ist, werden Sie sicherlich vermuten, dass es mit viel frischem Basilikum zubereitet wurde. Wie ein traditionelles Pesto Genovese.

Aber weit gefehlt. Drei Zutaten geben dem Pesto die grüne Farbe. Da sind zum einen viele reife Avocados. Dann Bratpaprika, auch grün, der für mehr Geschmack und Röststoffe vor der eigentlichen Zubereitung noch in etwas Fett in der Pfanne angebraten wird. Und dann noch ein Topf frische, grüne Petersilie.

Schon haben Sie drei Zutaten, die eine herrlich grüne Farbe haben und diese an das Pesto vermitteln.

Und ich muss Ihnen ehrlich sagen, dieses grüne Pesto schlägt ein Pesto mit Basilikum um Längen. Weil es einfach viel besser schmeckt.



Besser als mit Basilikum ...

Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- Salz

Für das Pesto:

- 3 Avocado
- 1 Packung Bratpaprika (500 g)
- 1 Topf Petersilie
- Parmigiano Reggiano
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Würzig, schlotzig, gut

Avocados schälen und entkernen, etwas zerkleinern und in eine Schale geben.

Stiele der Bratpaprika entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratpaprika darin unter Rühren 5–10 Minuten kräftig anbraten, bis sich Röststoffe gebildet haben. Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Petersilie kleinwiegen und in eine Schale geben.

Eine große Portion Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Avocados hineingeben und kurz anbraten. Bratpaprika dazugeben. Ebenso die Petersilie. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Kurz braten lassen, dann gut vermischen und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eine große Portion frisch geriebenen Parmigiano Reggiano dazugeben. Alles gut mit dem Pürrierstab verrühren. Pesto abschmecken und zurück in die Pfanne geben. Wenn das Pesto nicht sämig genug ist, einfach noch etwas Olivenöl unterrühren und vermischen. Warmhalten.

Parallel dazu Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen. Kochwasser abschütten.

Spaghetti zu dem Pesto geben und alles gut vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Riesengarnelenschwänze mit Gemüse auf Spaghetti



Sauce „frei Schnauze“

Sie kreieren sicherlich ab und zu auch einmal Gerichte, die keinem Rezept entsprechen oder sonst auch nicht gerade bekannt oder gewöhnlich sind. Dann geht man am besten danach aus, was

der Gefrier- oder Kühlschrank noch so hergibt.

In diesem Fall waren es in ersterem noch eine Packung Riesengarnelenschwänze und portionsweise eingefrorene Gemüsebrühe. Und in letzterem einige Gemüsesorten.

Da ist der Weg frei für ein Gericht mit Meeresfrüchten und Gemüse in einer leckeren Gemüsebrühe. Und als Sättigungsbeilage gibt es einfach Spaghetti dazu.

Das Ganze ist in weniger als 10 Minuten gegart, also ein schnelles Gericht, bei dem man einmal nicht viel Zeit in der Küche verbringen muss. So etwas gibt es ja auch, dass der Terminkalender nicht viel Zeit für stundenlanges Kochen hergibt.

Für 2 Personen:

- 250 g Riesengarnelenschwänze (TK-Ware, 1 Packung)
- 10 Cherrydatteltomaten
- 1 Mini-Pak-Choi
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Spaghetti
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckeren Riesengarnelenschwänzen
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und auf
mehrere Schalen verteilen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauchzwiebel und
Knoblauch darin glasig dünsten. Dann Garnelenschwänze
dazugeben und mit anbraten. Schließlich noch Mini-Pak-Choi und
Tomaten dazugeben.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer
Prise Zucker würzen. Kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser
9 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Spaghetti auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Garnelenschwänze mit dem Gemüse und viel Sauce über die Pasta
geben.

Servieren. Guten Appetit.

Bandnudeln mit Paprika-Avocado-Tomate-Pesto



Sehr, sehr leckeres, frisches Pesto

So gelingt das perfekte Pesto! Zugegeben, es ist eine Eigenkreation. Also kein klassisches Pesto wie Pesto Genovese oder Pesto Arrabiata. Aber die drei Hauptzutaten sind Paprika, Avocado und Tomate. Also drei Zutaten, die in vielen Pestos verarbeitet werden.

Und hier wird nicht mit dem Stampfgerät oder dem Pürrierstab gearbeitet. Sondern die drei Hauptzutaten werden vor dem eigentlichen Garen separat in der Küchenmaschine kleingehäckselt und in drei separate Schalen gegeben.

Angebraten wird natürlich in einer großen Portion Olivenöl.

Und dazu kommen noch frisch auf der Küchenreibe geriebener Ingwer. Und ebensolcher Parmigiano Reggiano.

Und als Gewürze neben dem obligatorischen Salz, Pfeffer und Zucker noch Cayennepfeffer.

Dieses Pesto gelingt auch Ihnen perfekt. Es hat sogar nach der Zubereitung und beim Servieren eine Optik und auch ein Mundgefühl einer Hackfleischsauce einer Spaghetti Bolognese. Und es schmeckt einfach erstklassig!

Für 2 Personen:

- 2 gelbe Paprika
- 4 Avocado
- 250 g Cherrydatteltomaten
- ein Stück frischer Ingwer
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 2 TL Cayennepfeffer
- Olivenöl
- 375 g Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 9 Min.



Gelingt Ihnen auch!

Gemüse putzen. Avocado zusätzlich schälen und entkernen. Kleinschneiden und in separate Schalen geben. Gemüse separat in der Küchenmaschine fein zerhackseln und jeweils in separate Schalen geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Paprika hineingeben und kurz anbraten. Avocado dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Eine Portion Ingwer auf der Küchenreibe hineinreiben. Den Käse ebenfalls hineinreiben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren. Zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Bandnudeln 9 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Pesto abschmecken.

Kochwasser der Nudeln durch ein Küchensieb abgießen. Nudeln zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghetti mit Paprika-Avocado-Pesto

Sie mögen gern Paprika? In den unterschiedlichsten Variationen? Dann sind Sie bei diesem Rezept genau richtig. Denn hier wird Paprika in drei Varianten verwendet. Einmal frisch als Gemüse, und zwar roter Spitzpaprika. Dann als Gewürz, nämlich edelsüßes Paprikapulver. Und schließlich, da es sich um ein Pesto für Pasta handelt, als Paprikabrottaufstrich, das dem Pesto seine Sämigkeit und Schlotzigkeit verleiht.



Würziges, paprikahaltiges Pesto

Dazu kommen noch einige Avocados, um das Pesto noch etwas gehaltvoller und stückiger zu machen. Etwas Crème fraîche für noch mehr Bindung und Schlotzigkeit. Und viel frisches Basilikum für einen frischen Kräutertouch.

Für 2 Personen:

- 2 rote Spitzpaprika
- 4 Avocado
- 300 g Paprikabrotaufstrich (2 Packungen à 150 g)
- 2 TL Crème fraîche
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Topf frischer Basilikum
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- 375 g Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 7 Min.



Sämig und schlotzig

Spitzpaprikas putzen, längs halbieren und Kerngehäuse entfernen. In einer Küchenmaschine grob zerreiben, dabei auch den Saft in der Schale auffangen.

Avocados schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Basilikum kleinwiegen.

Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 7 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Spitzpaprika und Avocados darin andünsten. Brotaufstrich und Crème fraîche hinzugeben. Basilikum ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Pesto abschmecken.

Bei Bedarf – wenn Sie das Pesto ein wenig verlängern und mehr Flüssigkeit haben wollen – einige Esslöffel des Kochwassers der Spaghetti hinzugeben.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti zum Pesto geben und alles gut miteinander vermischen.

Spaghetti mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate mit Käsesauce



Mit würziger Käsesauce

Bei diesem Rezept können Sie mal ganz nach Herzenslust einige Käsesorten, die vielleicht vom Abendbrot übrig geblieben sind, für ein anderes Gericht verwenden und somit entsorgen. Es bieten sich hier die unterschiedlichsten Camembert- oder Brie-Käse an. In diesem Fall insgesamt 500 g Brie.

Zu Käse passen auch immer die unterschiedlichsten

Gemüsesorten, die man vorher in Butter andünstet, wie z.B. Speisezwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Die Lauchzwiebeln bringen schon ein wenig frisches Grün in die ansonsten recht farblose, weiße Sauce. Um aber noch etwas weiteres Grün hinzuzufügen, damit auch das Auge etwas vom Gericht hat, kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie hinzu.

Die Sauce wird natürlich – da gibt der Brie doch nicht genügend Würze her – nach der Zubereitung kräftig gewürzt. Und das Besondere kommt auch hier zum Schluss, die Sauce verträgt ein wenig Säure und bekommt noch etwas Weißweinessig hinzu.

Leider gelingt die Sauce aber doch nicht in der von mir gewünschten Weise. Sie bleibt nämlich ein wenig krümelig. Ich hatte erwartet, dass der Brie eben in der heißen Butter und Sahne im Topf schön schmilzt und man somit eine cremige, sämige und schlotzige Sauce erhält. Aber auch das Zerdrücken der Briewürfel mit dem Stampfgerät im Topf bringt leider nicht dieses gewünschte Ergebnis. Da wird man doch vermutlich ein wenig mit der Käsesorte variieren müssen, um solch ein Ergebnis zu erzielen.

Bei der Pasta haben Sie die freie Wahl, was Ihre Speisekammer so hergibt. Hier fiel meine Wahl auf italienische Penne Rigate, eine immer wieder gerne zubereitete Pastasorte.



Sauce leider etwas krümelig

Für 2 Personen:

- 375 g Penne Rigate
- 500 g Brie
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Butter
- Salz
- 2 EL Weißweinessig
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Käse in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Käse dazugeben. Ebenfalls Sahne dazugeben. Alles gut vermischen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen.

Alles mit dem Stampfgerät etwas klein zerstampfen.

Petersilie dazugeben. Ebenfalls Essig dazugeben. Kräftig mit Salz würzen und abschmecken.

Parallel dazu Pasta 9 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Pasta zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und servieren. Guten Appetit!

Pferdegulasch mit Bratenjus und Bandnudeln



Mit Bandnudeln

Kochen Sie manchmal auch gern minimalistisch? Also mit sehr wenigen Zutaten, zaubern aber doch immer wieder ein vollständiges und schmackhaftes Gericht aus diesen wenigen Zutaten? Dann gefällt Ihnen dieses Rezept vielleicht gut. Denn es besteht im Groben eigentlich nur aus drei Zutaten. Der besondere Pfiff dabei ist auch, dass Pferdefleisch für das Gulasch verwendet wird.

Um es zusammenzufassen, die drei Zutaten sind einmal das Pferdefleisch für das Gulasch. Dann die Bratenjus, in der das Gulasch schmort. Und schließlich die Nudeln, die als Sättigungsbeilage dienen.

Die verwendeten Gewürze zum Würzen der Bratenjus lassen wir einmal außen vor und beziehen sie zu den anderen Zutaten nicht mit ein.

Also, insgesamt drei Zutaten und dennoch ein vollwertiges Gericht, wie Sie sicherlich an den beiden Foodfotos sehen. Und es ist ein sehr schmackhaftes Gericht.

Bei dem Pferdefleisch habe ich Pferderouladenfleisch zweckentfremdet. Denn der Rossschlachter hatte mir zwei Rouladen doch etwas zu knapp bemessen zugeschnitten, aus diesen habe ich wirklich keine Rouladen mehr zubereiten können.

Aber das Fleisch für Rouladen ist Schmorfleisch, wie man es eben auch für Gulasch braucht und verwendet. Und so wird dieses kleingeschnittene Fleisch eben drei Stunden in der Bratenjus geschmort. Danach ist es zart und lecker.



Einfaches Gulasch

Für 2 Personen:

- 2 Scheiben Pferdefleisch (ursprünglich für Rouladen)
- 400 ml Bratenjus
- 375 g Bandnudeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

- edelsüßes Paprikapulver
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Verweildauer im Topf zum Schmoren 3 Stdn.

Fleisch kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Fleisch darin kross anbraten.

Mit der Bratenjus ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur drei Stunden schmoren.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln nach Anleitung zubereiten.

Sauce des Gulasch abschmecken.

Nudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Maccheroni mit Blumenkohl-Kürbis-Pesto



Mit krümeligem Feta

Suchen Sie wieder einmal nach einem gelungenen, aber etwas ausgefallenen Pesto für Ihre Pasta? Es sollte einfach zuzubereiten sein, aber doch ein wenig aus der Reihe der üblichen Pestos wie Pesto Genovese et alter herzufallen.

Wenn sie etwas ausgefallenen Gewürzen wie Kardamom, Piment und Szechuanpfeffer zugetan sind, sollten Sie dieses Rezept ausprobieren. Es gelingt gut, braucht wenig Zubereitungszeit und schmeckt etwas außergewöhnlich. Die zitronige Note des Kardamom und auch des Szechuanpfeffers verleihen dem Pesto das gewisse Etwas.

Hauptbestandteile des Pestos sind Hokkaidokürbis, Blumenkohl und oranger Romanesco. Um die Farbe des Pestos brauchen Sie sich keine Gedanken machen und auch zusätzlich kein Kurkuma für eine gelbe Farbe verwenden. Das übernehmen der Kürbis und der Romanesco.

Für 2 Personen:

- 350 g Maccheroni
- 1/2 Hokkaidokürbis
- 6 Röschen weißer Blumenkohl
- 6 Röschen oranger Romanesco
- Riesling
- 10 Pimentkörner
- 10 Kapseln Kardamom
- etwas Szechuanpfeffer
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- etwas Parmigiano Reggiano
- Butter
- etwas Feta
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Sehr sämiges Pesto

Inhalt der Kadamomkaspeln, Szechuanpfeffer und Pimentkörner in einen Mörser geben und fein mörsern.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und Kürbis in kleine Würfel schneiden. In eine Schale geben.

Blumenkohl resp. Romanesco putzen, Röschen abschneiden, diese zerkleinern und alles in eine Schale geben.

Butter in einem Topf erhitzen und Gemüse darin einige Minuten anbraten. Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Gemahlenen Gewürze dazugeben. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen.

Parallel dazu Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten al dente kochen.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Noch eine Portion Butter dazugeben. Parmigiano Reggiano ebenfalls dazugeben. Pesto abschmecken.

Ist das Pesto zu sämig, dann – wie immer – einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben und alles vermischen.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Etwas Feta darüber krümeln.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Südtiroler Schlutzkrapfen aglio e olio



Regionale Spezialität

Bereiten Sie auch gern regionale Produkte zu? Um damit einmal kurz in eine andere Region auf der Welt einzutauchen? Und vor allem, wenn man das Gericht möglichst selbst zubereiten kann. Oder das Produkt dazu sogar frisch im Handel erhält. Dann wird Ihnen dieses Rezept sicherlich gefallen. Eine Nudelspezialität aus dem Tirol. Südtiroler Schlutzkrapfen.

Ich habe Schlutzkrapfen meines Wissens noch nie zubereitet. Aber da fielen mir doch im Supermarkt diese Packungen in die Hände. Es ist zwar ein industriell gefertigtes Produkt. Aber es sind Frischnudeln, markanterweise mit dem Zusatz „Pasta wie handgemacht“ auf der Verpackung. Da wird man dem Hersteller

vertrauen dürfen und ein gutes Produkt gekauft haben. Die Schlutzkrapfen sind mit Ricotta und Blattspinat gefüllt.

Schlutzkrapfen sind eine regionale Nudelspezialität aus Tirol. Sie ähneln den italienischen Ravioli. Ähnliche Teigtaschen finden sich auch in Nachbarregionen Tirols. So wie zum Beispiel Kärntner Nudeln, Cialzons, im Friaul und Maultaschen im Schwäbischen.

Die Füllung besteht traditionell aus Fleisch vom Kalb oder Rind oder Kartoffeln, in Südtirol vor allem aus einer Spinat-Topfen-Kombination. Schlutzkrapfen werden meist mit flüssiger Butter und Parmesan serviert. Generell gibt es große regionale Unterschiede bei der Zubereitung.

Die deutsche Bezeichnung leitet sich vom in Ost- und Südtirol gebräuchlichen Wort schlu(t)zen her, was so viel wie „gleiten“, „rutschen“ bedeutet. (© Wikipedia)

Wenn die Schlutzkrapfen traditionell mit Butter und Parmesan zubereitet werden, passt es ja, dass ich hier zu gutem Olivenöl und frischem Knoblauch greife. Also aglio e olio. Und garniert werden die Schlutzkrapfen natürlich mit einer guten Portion frisch geriebenem Parmigiano Reggiano.

Kochen Sie es nach. Es ist ein schnell zubereitetes Gericht. Mit wenigen Zutaten. Schmackhaft, lecker und frisch. Für Pastaliebhaber und solche, die es werden wollen, ein Genuss.

Für 2 Personen:

- 1 kg frische Südtiroler Schlutzkrapfen (2 Packungen à 500 g)
- 12 Knoblauchzehen
- gutes Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- ein Stück Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 5 Min.



Leckere, frische und gefüllte Pasta
Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken
und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Schlutzkrapfen in kochendem Wasser 3 Minuten garen.

Eine große Portion Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
Knoblauch hineingeben und nur kurz anbraten. Schlutzkrapfen
dazugeben und gut im Öl schwenken. Salzen und pfeffern.

Schlutzkrapfen mit viel Öl auf zwei tiefe Pastateller
verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate mit Tapenade Africana



Einfach und schnell

Sind Sie bei der Suche nach passenden Pestos oder Saucen für ein gelungenes Pastagericht auch schon einmal auf die eine oder andere Besonderheit gestoßen? Sagt Ihnen der Begriff „Tapenade“ etwas?

Nun, um Sie aufzuklären, Tapenade ist eine Gewürzpaste, ähnlich wie ein Pesto oder eine sämigere Sauce, die man auch wunderbar zu Pasta verwenden kann.

Eine Tapenade ist der Herkunft nach eine aus der südfranzösischen Küche stammende (Oliven-)Paste. Hauptbestandteile sind meistens entsteinte Oliven, Anchovis und Kapern. Sie können sie als Brotaufstrich oder Sauce verwenden.

Bei diesem Gericht bin ich zwar den Weg über ein

Convenienceprodukt gegangen. Aber es ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, sich ein wunderbares Pastagericht zu zaubern. In etwa 10 Minuten.

Ich habe eine Tapenade Africana verwendet. Hauptbestandteil dieser Tapenade sind getrocknete Tomaten. Darüber hinaus sind noch Paprika, Oliven und Knoblauch enthalten.

Kochen Sie einfach Ihre gewünschte Pasta. Dann schütten Sie das Kochwasser ab, behalten es jedoch in einer Schüssel zurück, da es der Verlängerung der Tapenade dient. Erhitzen die Tapenade im gleichen Kochtopf, verlängern mit Kochwasser, geben die Pasta hinein, vermischen alles und voilà – fertig ist ein einfaches, schnelles und leckeres Gericht.

Für 2 Personen:

- 375 g Penne Rigate
- 250 g Tapenade Africana (2 Becher à 120 g)
- Salz

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.



Leckere Tapenade

Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 8 Minuten garen.

Pasta durch ein Küchensieb geben und das Kochwasser in einer Schüssel auffangen.

Tapenade in den gleichen Topf geben, etwa 8–10 Esslöffel des Kochwassers dazugeben, alles gut vermischen und erhitzen.

Pasta zu der Tapenade geben und alles gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Spaghettoni Nr. 7 mit Avocado-Sprossen-Pesto



Mit italienischer Pasta

Sie toben sich sicher ab und zu auch einmal aus, wenn es um die Zubereitung von Pasta und eines dazu passenden Pestos geht. Es muss nicht immer das Pesto Genovese, also ein Klassiker unter den Pestos, sein.

Man kann hier bei einem Pesto sehr viel variieren. Allerdings bietet sich fast immer an, für ein schlotziges, sämiges Pesto Avocados zu verwenden, besonders, wenn es sehr reife Avocados sind. Diese Fettfrucht, dessen Fruchtfleisch bis zu 30 % Fett enthält, ist wie geeignet für ein solches Pesto. Leider hat die Aufzucht von Avocados eine schlechte Ökobilanz, denn für die Erzeugung einer einzigen Avocado sind in Chile im Schnitt 70 Liter Wasser nötig, in einigen Regionen sogar über 300 Liter. Dieser hohe Wasserverbrauch wird unter Umweltschutz- und Nachhaltigkeitsgesichtspunkten desöfteren sehr stark

kritisieren.

Andererseits führt aber auch kein Weg an der oben genannten Aussage vorbei, dass Avocados eben sehr gut geeignet sind für ein leckeres Pesto. Des weiteren sollte in ein gutes Pesto auch immer ein guter Schluck Olivenöl gehören. Und dann kommt noch eine sehr große Portion frisch geriebener Parmigiano Reggiano hinein, der ein Pesto noch schlotziger und sämiger macht.

Ansonsten können Sie mit vielen anderen Zutaten variieren. Frisches Gemüse wie Tomaten, Auberginen oder Zucchini. Aber auch Gemüse wie Spinat oder Oliven. Sogar grüner Blattsalat eignet sich für ein Pesto wie Rucola oder Feldsalat. Probieren Sie es aus!

Bei diesem Rezept kommt ein Sprossenmix aus Roggen-, Weizen-, Mungobohnen-, Radieschen-, Adzukibohnen-, Alfalfa- und Leinsamensprossen dazu, den Sie in guten Supermärkten oder auch Bioläden bekommen. Dazu Peperonis und Chilischoten für ein wenig Schärfe. Ein wenig Würze und Aroma bringen kleingeschnittene Knoblauchzehen mit sich. Und die Flüssigkeit für das Pesto liefert ein guter, deutscher Riesling.

Fehlt noch eine gute Würze aus Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker.

Und als Abrundung des Ganzen wird als Pasta original italienische Pasta verwendet, und zwar die Spaghettoni Nr. 7.

Für 2 Personen:

- 4 sehr reife Avocados
- 200 g Sprossenmix (2 Packungen à 100 g)
- 2 gelbe Peperoni
- 2 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- reichlich Riesling

- Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker
- Olivenöl
- 375 g Spaghettoni Nr. 7

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.



Mit leckerem Pesto

Avocados schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Peperoni und Chilischoten putzen und kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen, mit einem großen Messer platt drücken und kleinschneiden. Alles in eine separate Schale geben.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten al dente garen.

Parallel dazu eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen. Avocados darin einige Minuten kross anbraten. Es dürfen sich ruhig Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Avocados mit dem Kochlöffel leicht zu einer sämigen Masse zerdrücken.

Mit einem sehr großen Schluck Riesling ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen.

Sprossenmix, Knoblauch, Peperoni und Chilischoten dazugeben und verrühren.

Eine sehr große Portion frisch geriebenen Parmigino Reggiano dazugeben.

Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikapulver dazugeben. Und eine Prise Zucker.

Alles gut vermischen. Sollte das Pesto noch zu fest und kompakt sein, hilft man mit etwas Riesling nach.

Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb abgießen und zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Nachruf: Kochen und Essen mit Andreas



Nachruf: Ich hole diesen Beitrag, der vier Jahre alt ist, aus dem Archiv und poste ihn einige Tage bis Weihnachten. Anlass ist der Tod meines Freundes Andreas. Er ist 58 Jahre alt geworden. Dieser Beitrag ist der einzige, der anlässlich eines gemeinsamen Kochens und Essens in meiner Wohnung stattfand. Auch wenn er mich natürlich noch des Öfteren zuhause besucht hatte.

Andreas war krank. Er hatte eine Psychose, die sich in Form einer Manie zeigte. Psychosen zeigen sich schubweise. Der Erkrankte hat Phasen, in denen es ihm gut geht und er normal leben kann. Zeigt sich die Psychose schubweise, wird er krank und in diesem Falle manisch. Leider hat Andreas die letzten 1 3/4 Jahre in der Psychiatrie in Marienthal verbracht.

Ich habe Andreas das letzte Mal am 24. August 2021 bei einem Spaziergang im Wandsbeker Gehölz getroffen. Er war mit Mitpatienten und Pflegepersonal unterwegs.

Das Beitragsbild ist das letzte Foto, das ich von ihm habe. Ein Selfie, von ihm in der Klinik fotografiert. Am 28. März 2022.

Die Ärzte haben es leider nicht geschafft, Andreas medikamentös so einzustellen, dass er gesund wurde und wieder in den normalen Alltag entlassen werden konnte.

Todesursache soll Nierenversagen sein. Verursacht vielleicht durch die vielen Medikamente, die er aufgrund seiner Erkrankung einnehmen musste.

R.I.P., mein Freund Andreas!

--

Ich habe meinen Freund Andreas eingeladen und wir haben zusammen gekocht.

Eine Fisch-Lasagne.



Nach dem Backen der Lasagne

Eigentlich ein klassisches Lasagne-Rezept, nur variiert dadurch, dass wir ein Fisch-Haschee zubereitet haben, keine Tomaten-Sauce mit Hackfleisch.

Andreas hat das Fisch-Haschee zubereitet. Ich die Béchamel-Sauce.

Ich habe Andreas die Anweisungen gegeben, wie er das Fisch-Haschee zubereitet, und er hat sie brav umgesetzt. □



Andreas

Und da frischer Salbei immer gut zu Fisch passt, gibt Andreas noch kleingewiegten, frischen Salbei in das Fisch-Haschee.

Die Lasagne haben wir dann zusammen zubereitet. Wir haben insgesamt vier Mal jeweils nacheinander geschichtet: 1 Lasagne-Platte, 1 Schicht Fisch-Haschee, 1 Schicht Béchamel-Sauce, geriebener Gouda.

Die Lasagne ist sehr gut geworfen und hat hervorragend geschmeckt.

Das gemeinsame Kochen und Essen hat Spaß gemacht. Alles in allem ein gelungener Nachmittag bzw. Abend.

Servierte Lasagne-Portion

Bandnudeln mit Hackfleisch-Tomaten-Sahne-Sauce



Sie suchen eine Variation einer leckeren Pastasauce? Und Sie essen auch gerne scharf? Und gern mit viel frischen Kräutern? Dann habe ich hier ein Rezept für Sie, das Ihnen sicherlich schmecken wird.

Es ist keinesfalls eine gewöhnliche Hackfleischsauce. Sie wird zwar mit Tomatenmark tomatisiert. Und es kommen zusätzlich noch genügend Rispentomaten und Kirschtomaten hinein. Und dann noch Schalotte und Knoblauch.

Das Besondere ist aber die halbe Habanero, die ich für die Schärfe hineingebe.

Und dann natürlich noch die vielen, frischen Kräuter, die in die Sauce hineinkommen. Petersilie, Majoran, Oregano und Rosmarin. Nur der frische Thymian war mir leider ausgegangen.

Und ein wenig abgebunden und verfeinert wird die Sauce noch mit Sahne.

Alles in allem ergibt dies eine leckere Variation einer Hackfleischsauce. Aber keine Bange, die Sauce ist aufgrund der verwendeten Habanerö nicht zu scharf, sie ist durchaus noch essbar.

Denn da die Pasta ja dabei das etwas neutralisierende Pendant darstellt, denn sie ist ja nicht gewürzt, darf die Sauce ruhig ordentlich Bums haben.

Als kleine Garnitur kommt natürlich noch frisch geriebener Parmigiano Reggiano auf das Gericht.

Kochen Sie es nach und lassen Sie es sich schmecken! Ich habe mich jedenfalls schon den ganzen Tag auf das Gericht gefreut!

Für 2 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 4 Knoblauchzehen
- 1/2 Habanerö
- 1 EL Tomatenmark
- 5 Mini-Rispentomaten
- 10 Kirschtomaten
- 30 g Petersilie
- 15 g Majoran
- 15 g Oregano

- 15 g Rosmarin
- 1 EL mildes Paprikapulver
- 1 TL scharfer Senf
- Salz
- Zucker
- 400 ml Gemüsefond
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 375 g Bandnudeln
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.



Alle Kräuter kleinschneiden und in eine Schale geben.

Tomaten putzen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Schalotte und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Habanerö putzen, Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Alles in eine Schale geben.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Habanerö glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben, ebenfalls anbraten und alles ein wenig tomatisieren. Hackfleisch dazugeben, kross anbraten und etwas Flüssigkeit ziehen lassen.

Tomaten dazugeben. Ebenfalls Kräuter dazugeben. Mit dem Fond ablöschen. Sahne dazugeben. Senf hinzugeben. Mit dem Paprikapulver und mit Salz würzen. Eine Prise Zucker dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Bandnudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen. Nudeln durch ein Küchensieb geben und das Kochwasser abschütten.

Sauce abschmecken.

Nudeln zur Sauce geben und alles gut vermischen. Inhalt auf zwei tiefe Nudelsteller geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!