Süßkartoffel-Schokolade-Kuchen



Sehr leckerer Rührkuchen
Für den Rührteig:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 50 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 100 g Blockschokolade
- 200 g Süßkartoffeln

Zum Dekorieren:

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft



Mit Puderzucker für mehr Süße

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei nur 150 g Weizenmehl und zusätzlich 50 g Buchweizenmehl verwenden.

Schokolade in der Küchenmaschine fein raspeln. In eine Schale geben.

Süßkartoffeln putzen, schälen und ebenfalls in der Küchenmaschine in eine Schale fein reiben.

Schokolade und Süßkartoffeln zum Rührteig geben und alles mit dem Backlöffel gut vermischen.

Rührteig in die Kasten-Backform mit Backpapier geben und die oben angegebene Dauer auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Kuchen herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker

bestäuben. Backform und -papier entfernen. Kuchen auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Schwarzwurzelkuchen



Sehr saftiger Kuchen
Für den Rührteig:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 200 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 300 g Schwarzwurzeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backdauer 1 Std. bei 170 °C Umluft



Mit geraspelten Schwarzwurzeln

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei 200 g Buchweizenmehl anstelle Weizenmehl verwenden.

Schwarzwurzeln schälen. Dazu am besten Einmalhandschuhe anziehen. Danach unter kaltem Wasser abspülen. In der Küchenmaschine fein reiben. Zum Rührteig geben und gut untermischen.

Kuchen die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Backform und -papier entfernen. Auf eine Kuchenplatte geben. Mit Puderzucker bestäuben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Kokoskuchen



Mit viel Kokos

Zutaten:

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Zusätzlich:

- 200 g Vollkorn-Buchweizenmehl
- 200 g Kokosraspeln
- 100 g Kokosmehl
- 1 zusätzliches Ei

Zum Garnieren:

- Puderzucker

Zubereitungszeit: Backzeit 1 Std. bei 170 °C Umluft



Schmeckt sehr herzhaft und nach Kokos

Zubereitung:

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Weizenmehl komplett weglassen und durch Buchweizenmehl, Kokosmehl und Kokosraspeln ersetzen.

Ein zusätzliches Ei für bessere Bindung dazugeben.

Rührteig zubereiten, in eine Kasten-Backform mit Backpapier geben und die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene im Backofen backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker garnieren.

Auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und

servieren. Guten Appetit!

Vegane Vollkorn-Pasta Bolognese



Ein exzellentes Pastagericht

Eine kleine Abwandlung einer Spaghetti Bolognese.

Zum einen, weil ich keine Spaghetti mehr vorrätig hatte und stattdessen Penne Rigate verwendet habe. Noch dazu sind es Vollkornnudeln.

Dann hatte ich vegane Zutaten zuhause und dachte mir, dann kann ich das Gericht gleich vegan zubereiten.

Und es gelingt sehr gut. Das ist ein Beispiel für ein wirklich exzellentes, sehr schmackhaftes Pastagericht, vegan hin oder her. Nachkochen!

Für 2 Personen:

- 250 g veganes Hackfleisch
- 100 g geriebener, veganer Hartkäse
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 rote Chilischoten
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Vollkorn-Penne-Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 9 Min.



Mit veganem, geriebenem Käse

Chilischoten putzen und quer kleinschneiden.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit den Chilischoten, Salz und einer Prise Zucker gut würzen.

Den Käse bis auf einen kleinen Teil für das Garnieren des Gerichts dazugeben.

Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Vollkorn-Spaghetti mit Pferde-Hackfleisch-Bällchen in Tomaten-Sauce



Mit Vollkorn-Pasta

Hackfleisch kann man für viele verschiedene Gerichte verwenden. Für Frikadellen. Für Aufläufe. Zum Füllen von Rouladen oder Strudeln. Oder für leckere Pasta-Saucen.

Hier wird Hackfleisch für kleine Bällchen verwendet, die zusammen mit einer leckeren Tomaten-Sauce auf Pasta gegeben werden.

Die Hackfleisch-Bällchen haben keine besonders ausgefallene Zubereitung. Man bereitet einfach eine Hackfleischmasse zu, wie man sie für Frikadellen zubereiten würde.

Also Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Semmelbrösel/Paniermehl und Eier. Dazu noch Petersilie und einige Gewürze.

Die Masse wird einfach mit den Händen zu einzelnen kleinen Bällchen gerollt.

Und diese werden dann einige Minuten im siedenden Fett in der Fritteuse frittiert.

Als Sauce gibt es eine einfache Tomaten-Sauce.

Aber nicht mit passierten Tomaten aus der Packung.

Sondern frisch mit Kirschtomaten, die kleingeschnitten und in Olivenöl zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch angedünstet werden und dann der Sauce etwas Flüssigkeit geben.

Als Beilage gibt es Pasta, und zwar gesunde Pasta. Also Vollkorn-Pasta. Und zwar Spaghetti. Das macht das Gericht noch etwas farbenfroher.

Für 2 Personen

Für die Hackfleisch-Bällchen:

- 250 g falsche Pferde-Lende
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4–6 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
- 2 Eier
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver
- Zucker

Für die Sauce:

- 10 Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- 350 g Vollkorn-Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. © Garzeit 20 Min.



Knusprige, würzige Bällchen

Lende durch den Fleischwolf in eine Schüssel wolfen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Dazugeben.

Die Semmelbrösel ebenfalls dazugeben.

Petersilie kleinwiegen. Auch hinzugeben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen.

Alles mit der Hand gut durchmischen.

Masse eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Herausnehmen und mit den Händen kleine Bällchen rollen. Auf einen Teller geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Etwas köcheln lassen und Sauce abschmecken.

Parallel dazu Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Hackfleisch-Bällchen für 5 Minuten in das siedende Fett geben.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Pasta auf zwei tiefe Nudel-Teller geben.

Sauce darüber verteilen.

Jeweils die Hälfte der Hackfleisch-Bällchen auf die Sauce obenauf drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Vollkorn-Spaghetti mit Avocado-Aubergine-Rosmarin-Pesto



Sehr würzige und schmackhafte Pasta

Ein Pesto für eine leckerer Pasta ist immer schnell zubereitet. Wenn man die richtigen Zutaten hat.

Avocados eignen sich immer gut für ein Pesto. Diese Fettfrucht verrührt man schnell in der Küchenmaschine und sie ergibt eine sämige, dickflüssige Konsistenz des Pesto.

Aubergine ist auch gut geeignet für ein Pesto. Allerdings ohne die harte Schale, die man vorher entfernt. Verwendet wird nur das weiche, innere Fruchtfleisch.

Zu dem Pesto kommt noch viel frischer Rosmarin hinzu.

Passend zum Pesto, das aufgrund von Avocado und Aubergine leicht bräunlich ist, bereite ich braune Vollkorn-Nudeln zu, und zwar Spaghetti.

Man bekommt also ein Gericht farblich Ton in Ton.

Für 2 Personen

- 350 g Vollkorn-Spaghetti
- 2 reife Avocado
- 1 Aubergine

- viele Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.



Braune Pasta, braunes Pesto

Avocado putzen, schälen und entkernen.

Aubergine ebenfalls putzen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden.

Blättchen des Rosmarin abzupfen und auf einem Schneidebrett kleinwiegen.

Avocado, Aubergine und Rosmarin in eine Küchenmaschine geben und fein pürieren.

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

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Kochwasser der Pasta abschütten.

Pesto in den gleichen Topf geben und erhitzen.

Pasta dazugeben und mit dem Pesto vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Vollkorn-Penne-Rigate mit Rote-Beete-Pesto



Leckere Vollkorn-Pasta

Und wieder wird ein Brotaufstrich zweckentfremdet und eine leckerer Sauce daraus zubereitet.

Man muss den Brotaufstrich aus dem Glas einfach noch mit einem Wein verlängern.

Damit es auch gut mit der Farbe passt, verwende ich einen Chianti.

Diese Mal für Pasta. Und zwar Penne Rigate. Aber als Vollkorn-Version. Somit in schön brauner Farbe.

Für 2 Personen

- 350 g Vollkorn-Penne-Rigate
- 180 g Rote-Beete-Brotaufstrich (1 Glas)
- Chianti
- Salz
- Pfeffer
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: 9 Min.



Mit leckerem Rote-Beete-Pesto

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu Brotaufstrich in einem Topf erhitzen.

Mit einem großen Schluck Chianti ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pesto abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Brot-Torte



Zwar anders geplant, aber dennoch lecker

Nun, neuer Computer, gebrauchte Computer über eBay verkauft, größere Umstrukturierungen in der Wohnung, dann noch die Maler in der Wohnung und danach das Büro komplett neu einrichten, da bleibt schon einmal das Eine oder Andere liegen. Und ich kam nicht zum Veröffentlichen von neuen Rezepten. Nun ist aber alles weitestgehend behoben und ich kann wieder mit dem Veröffentlichen von neuen Rezepten beginnen. Was ich auch mit diesem Rezept gleich mache.

Diese Torte ist nur bedingt gelungen. Sie sieht auch eher aus wie ein Streuselkuchen.

Die Füllmasse war vermutlich zu flüssig und vor allem zu heiß. Ich habe sie auf den festen Boden aus Toastwürfeln und Margarine gegeben.

Na ja, dabei löst sich der Boden mit der Margarine eben auf, die Toastwürfel diffundieren in die Flüssigkeit, saugen sich voll und es entsteht der besagte Streuselkuchen.

Also anders gelungen als geplant. Und auch anders aussehend. Aber dennoch schmackhaft.

Für den Boden:

- 10 Scheiben Vollkorn-Toast
- 300 g Margarine

Für die Füllung:

- 1 l Kokosmilch
- 1 l grüner Tee mit Pfirsich-Aroma
- 2 TL Agar-Agar

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Wartezeit 12 Std.

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

Margarine in einem Topf auf dem Herd schmelzen. Über die

Würfel geben und alles gut vermischen.

Alles in eine Spring-Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät fest stampfen. Eine Stunde im Kühlschrank erhärten lassen.

Kokosmilch und Tee in einen großen Topf geben und zwei Stunden auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Agar Agar nach Anleitung zubereiten, in die Füllmasse geben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Boden in der Backform geben. Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

Melonen-Joghurt-Torte



Leckere, hohe Torte

Auch dieses Mal wieder eine Torte ohne Backen.

Mir gefällt das, eine leckere Torte ohne Backen zuzubereiten und nicht den Backofen, sondern den Kühlschrank alles weitere über Nacht erledigen zu lassen.

Zumal die Torten wirklich gut gelingen und sehr schmackhaft sind.

Dieses Mal wähle ich als Hauptzutat Galiamelonen. Und zwar zwei Stück.

Diese zerreibe ich in der Küchenmaschine und verwende sie natürlich mit austretendem Fruchtsaft.

Als weitere Zutat 1 l fettarmer Natur-Joghurt.

Ich bilde den Boden aus Vollkorn-Butterkeksen und Butter.

Die Torte erhält einen leichten nussigen Geschmack durch den

verwendeten Vollkornkeks im Boden.

Die Torte wird dieses Mal wirklich sehr hoch.

Denn ich habe ja als Flüssigkeit oder sehr flüssiger, cremige Masse insgesamt 1 l Joghurt und ca. 1,3 l Melonenmasse.

Daher verwende ich auch die geballte Menge von 24 Blatt Gelatine, also ganze zwei Packungen. Anders wird die flüssige Masse über Nacht aber nicht fest, steif und schnittfähig.

Bei Gelatine gilt folgender Grundsatz: Niemals flüssige Gelatine in kalte Flüssigkeiten einrühren. Immer nur in warme/heiße Flüssigkeiten einrühren. Oder eben die kalten Flüssigkeiten unter ständigem Rühren in die warme/heiße geschmolzene Gelatine einrühren.

Gelatine wird in kaltem Wasser eingeweicht. Dann das Wasser abgeschüttet. Und die Gelatine ausgedrückt. Dann geschmolzen. Die geschmolzenen Gelatine ist somit warm/heiß. In kaltem Zustand erhärtet sie. Wie in dieser Torte über Nacht im Kühlschrank.

Bereiten Sie Torte auch einmal zu. Sie werden feststellen, sie schmeckt lecker.

Reiskuchen



Nussiger Reiskuchen

Dies ist kein Reiskuchen, wie man ihn vielleicht aus einem asiatischen Restaurant kennt.

Nein, es ist ein gewöhnlicher Rührkuchen. Nur habe ich dieses Mal anstelle einem Pfund Weizenmehl ein Pfund Vollkorn-Basmati-Reis verwendet.

Gemahlener Reis ist grobkörniger als Weizenmehl.

Deswegen wird der Rührkuchen auch etwas gröber als man es von einem gewöhnlichen Rührkuchen mit Weizenmehl gewohnt ist.

Aber der Reiskuchen schmeckt sehr gut, er hat sogar einen leicht nussigen Geschmack.

Ich verfeinere den Reiskuchen nach dem Backen noch mit etwas Pflaumen-Marmelade, die ich obenauf mit dem Backpinsel aufstreiche.

Hähnchenfleisch mit chinesischen Pilzen in Tom-Kha-Kai-Sauce



Mit schmackhaften Pilzen

Ich liebe chinesische Pilze, in diesem Fall vor allem die Shiitake-Pilze. Dazu habe ich noch Mu-Err-Pilze verwendet, die auch sehr lecker sind.

Als Fleischzutat wähle ich Hähnchenbrustfilets, die ich in kurze Streifen schneide.

Die verwendete Sauce enthält Koskosnuss, Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras. Sie bringt somit ein leichtes Aroma von Kokosnuss mit und hat auch eine leicht

säuerliche Note.

Die Fisch-Sauce liefert dann noch etwas Salzigkeit und einen Hauch an Fischgeschmack. Alles in allem schmeckt die Sauce wirklich exzellent.

Als Beilage dieses Mal Vollkorn-Basmatireis, der noch eine hellbraune Schale hat und relativ lange gegart werden muss. Aber er schmeckt wirklich exzellent.

Da Asiaten sicherlich keinen Vollkornreis zubereiten würden, richte ich dieses Gericht– auch wenn alle Zutaten original asiatisch sind – nicht in Schalen mit Essstäbchen an. Sondern wie gewohnt auf großen, flachen Tellern.

[amd-zlrecipe-recipe:1243]

Casarecce mit Acocado-Paprika-Wurzel-Pesto



Würziges Pesto

Nochmals ein Rezept mit den Vollkornnudeln Casarecce. Sie schmecken gut.

Als Hauptzutaten für das Pesto verwende ich Avocados, Paprikas und Wurzeln. Dazu Lauchzwiebeln und Knoblauch. Natürlich eine große Portion frisch geriebener Parmigiano Reggiano. Und ein guter Schuss Rapsöl anstelle von Olivenöl.

[amd-zlrecipe-recipe:1194]

Vollkorn-Schokoladen-Kuchen

Seit bestimmt mehr als 10 Jahren habe ich wieder einmal einen Rührkuchen mit Vollkorn-Mehl zubereitet.

Denn ich habe ja vor kurzem meine 35 Jahre alte Getreidemühle reaktiviert und in der Küche auf einem Regalbrett untergebracht.

Für den Kuchen habe ich Bio-Weizen gekauft, also Getreide im Ganzen und ungemahlen.

Davon habe ich 500 g Weizen in der Getreidemühle fein gemahlen.

Die Küchenmaschine zum Rühren des Rührteiges hat erwartungsgemäß sehr viel Arbeit und rührt sich fast schon heiß, denn Vollkorn-Mehl ist eben kompakter und fester als handelsübliches Weizenmehl, bei dem das Getreide eben geschält und dann erst gemahlen wird.

Also passen Sie auf Ihre Küchenmaschine auf, dass sie sich nicht überarbeitet.

Als kleine Verfeinerung des Kuchens habe ich noch eine Tafel Schokolade mit 85 % Kakaoanteil in der Küchenmaschine feingehäckselt und dann in den Rührteig mit eingerührt.

Ich habe beim Zubereiten und Backen von Rührteig in einer Backform, die ich nur einfette, schon sehr schlechte Erfahrungen gemacht. Dass der Kuchen eben nach dem Backen noch an der Kuchen-Backform festgehangen hat und Teile des Kuchens eben beim Stürzen auf ein Kuchengitter oder eine Kuchenplatte festgehangen sind.

Aus diesem Grund fette ich die Backform zuerst ein. Und dann gebe ich noch Paniermehl in die Backform und rotiere dieses ein wenig darin. Das Paniermehl bleibt an der Margarine in der Backform hängen und der Kuchen lässt sich auf diese Weise

definitiv gut aus der Backform stürzen, ohne dass er hängenbleibt.

Apropos Backform, zusätzlich zur Reaktivierung der Getreidemühle habe ich auch seit sehr langer Zeit einen Rührkuchen in einer schönen Gugelhupfform gebacken. Da sieht der Kuchen optisch doch wirklich schön aus. Im Zuge dessen, dass ich in letzter Zeit meistens Backpapier für solche Kuchen verwendet habe und man dieses eben nur in einer Kastenform verwenden kann, wird man mit der Zeit faul und verwendet weniger andere Backformen wie diese Gugelhupf-Backform.

[amd-zlrecipe-recipe:932]

Reis-Tarte „4 Sorten“

Neulich sah ich in einer Kochsendung, wie in einem Restaurant einem Gast Milchreis zum Dessert gereicht wurde. Das ist ein wenig ungewöhnlich, da Milchreis sehr selten auf Speisekarten in Restaurants steht. Eher doch die gewohnten Desserts wie Tiramisu, Crème brûlée oder Mousse au chocolat.

Nun, aber das brachte mich plötzlich auf die Idee, dass man ja mit Reis auch Küchlein oder sogar herzhafte Frikadellen oder Pfannkuchen zubereiten kann. Und somit kann man auch Reis-Kuchen damit backen.

Also ging ich daran, eine Reis-Tarte zuzubereiten.

Eigentlich würde für eine solche Tarte ein Hefeteig besser passen. Aber die Milch in meinem Kühlschrank war leider

„umgekippt“, verdorben und nicht mehr zu gebrauchen. Somit konnte ich keinen Hefeteig zubereiten. Also entschied ich mich schnell zu einem Mürbeteig für die Tarte.

Ich habe für die Tarte vier verschiedene Reissorten verwendet:

- Vollkorn-Reis
- schwarzen Reis
- roten Reis
- Basmati-Reis

Man kann den Reis auf eine einfache Art zubereiten.

Zuerst wässert man den Vollkorn-Reis 2 Stunden in leicht gesalzenem Wasser.

Schwarzer und roter Reis brauchen am längsten zu garen, also gibt man sie als erstes in leicht gesalzenes, kochendes Wasser. Man gart sie 30 Minuten. Da der Vollkorn-Reis 20 Minuten Garzeit benötigt, gibt man ihn nach 10 Minuten hinzu. Und da der Basmati-Reis 10 Minuten Garzeit benötigt, gibt man ihn nach 20 Minuten Garzeit hinzu. Und gart somit alles zusammen fertig.

Wenn man allerdings roten und weißen Vollkorn- und Basmati-Reis in der Tarte haben möchte, muss man die vier Reis-Sorten doch separat nacheinander kochen. Denn ansonsten färbt der schwarze Reis alle anderen Sorten ebenfalls schwarz.

Und nach dem Backen, Abkühlen, Servieren und Kosten muss ich feststellen: Die Tarte verträgt eindeutig mehr Süße. Man kann also gern 3–4 Esslöffel Honig dazugeben, die Füllmasse veträgt dies auch und sie wird nach dem Abkühlen sicherlich fest und kompakt.

[amd-zlrecipe-recipe:842]

Vollkorn-Reis mit Olivenöl

Hier ist wieder einmal eines dieser einfachen Gerichte, die aber sehr lecker sind.

Voraussetzung ist, dass man sehr gute Zutaten hat.

Dies war bei dieser Zubereitung der Fall.

Ich hatte Vollkorn-Reis von dem schon genannten italienischen Online-Shop bezogen. Und dazu ein sehr gutes Olivenöl.

Ich würze den Reis nur kräftig mit Kräutersalz. Und verfeinere ihn mit dem Öl.

Fertig. Mehr braucht man wirklich nicht. Es ist ein einfaches, aber sehr delikates Essen.

Und dazu auch noch vegan.

[amd-zlrecipe-recipe:830]

Provençalische Vollkorn-Pennette-Rigate

Ein Pasta-Gericht. Für die Pasta habe ich Pennette Rigate gewählt. Und zwar Vollkorn-Nudeln.

Die Sauce bereite ich mit sehr viel frischen Kräutern wie

Rosmarin, Salbei und Thymian zu und damit gebe ich ihr einen provençalischen Touch.

Desweiteren gebe ich Zwiebel und Knoblauch in die Sauce.

Ein wenig Flüssigkeit erhält die Sauce durch einige Löffel des Kochwassers der Pasta.

[amd-zlrecipe-recipe:298]