

# 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 Piroshka“, 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.