

# 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

kritisiert.

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

---

# Gulasch mit Wurzeln in dunkler Sauce auf Knöpfli



Haben Sie auch schon einmal ein Gulasch zubereitet, für das Sie auch zusätzlich zum Gulaschfleisch Gemüse verwendet, zubereitet und mitgegart haben? Ich kann das nur empfehlen, denn es verleiht einem Gulasch seinen besonderen Geschmack.

Vielleicht ist daher dieses Rezept auch wie geeignet für Sie. Denn es kommen mehrere Wurzelsorten kleingeschnitten in das Gulasch hinein.

Sie kennen die klassische Zubereitung eines Gulaschs? Um eine dunkelbraune Sauce zu erhalten, wie bei einem Bratenfond? Nun, das Fleisch wird angebraten und dann mit Tomatenmark tomatisiert. Und schließlich mit Rotwein abgelöscht. Nach

einigen Stunden Schmorzeit erhalten Sie ein leckeres Gulasch mit dunkler Sauce. Wie gewünscht.

*Für 2 Personen:*

- 500 g gemischtes Gulasch
- 1 weiße Rübe
- 2 Wurzeln
- 4 Pastinaken
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 500 ml Merlot
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 375 g Knöpfli

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 2 Stdn.*



Gulasch kleinschneiden.

Wurzeln putzen, schälen, längs in feine Scheiben und quer in kurze Stifte schneiden. In eine Schüssel geben.

Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin kross einige Minuten anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe auf dem Topfboden bilden. Wurzeln dazugeben. Mit dem Rotwein ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Knöpfli in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen.

Sauce des Gulaschs abschmecken.

Knöpfli auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Gulasch mit viel Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Eismeer­garnelen in Cocktail­sauc­e mit Spaghet­ti**



Haben Sie auch ab und zu noch Vorräte in Ihrem Kühlschrank, bei denen Sie sich fragen, wie Sie sie aufbrauchen können? Gerade auch manchmal fertige Convenience-Produkte, die zwar industriell hergestellt sind und meistens auch Zusatzstoffe

enthalten, aber die zu schade sind, als dann man sie einfach wegwirft?

Dann probieren Sie einmal dieses Rezept aus. Ich habe hier zum einen frische Zutaten – die Eismeergarnelen, auch wenn es Tiefkühlware ist, und Spaghetti – und zum anderen Convenience-Produkte – Shrimps in Cocktailsauce und Zaziki – auf schmackhafte Art miteinander verbunden.

Die Shrimps in Cocktailsauce eignen sich ja eher für eine kleine Party mit Freunden und Bekannten oder auch für einen kleinen Snack vor dem abendlichen Fernseher, wenn Sie den Tag ausklingen lassen. Und auch die Zazikisauce ist da sicherlich für beides gut geeignet.

Aber die Shrimps in Cocktailsauce eignen sich eben auch dafür, eine Nudelsauce daraus zuzubereiten. Und ergänzt werden sie eben durch eine Packung Tiefkühl-Garnelen, die die Nudelsauce etwas verlängern. Und da Knoblauch gut zu Garnelen passt, habe ich auch hier nicht frischen Knoblauch geschnitten und zur Sauce hinzugegeben, sondern auf ein fertiges Zaziki zurückgegriffen, das ja auch viel Knoblauch enthält.

Sie bekommen damit eine leckere Nudelsauce mit Meeresfrüchten, die Sie einfach parallel zum Kochen der Spaghetti zubereiten, und das Gericht benötigt somit keine 10 Minuten an Garzeit. Clever und schnell, nicht wahr?

*Für 2 Personen:*

- 225 g Eismeergarnelen (1 Packung, TK-Ware)
- 200 g Shrimps in Cocktailsauce (1 Becher)
- 200 g Zaziki (1 Becher)
- 2 Portionen Spaghetti
- Salz
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Garzeit 9 Min.*



Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Garnelen darin kurz anbraten. Shrimps in Cocktailsauce und Zaziki dazugeben. Alles gut verrühren und kurz köcheln lassen.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen, Kochwasser in einer Schüssel aber zurückbehalten.

Pasta in den Kochtopf zurückgeben. Garnelen mit der Sauce dazugeben. Alles gut vermischen.

Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, einfach mit etwas Kochwasser verlängern.

Pasta mit Garnelen und Sauce auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!



---

# Fusilli mit Pesto Calabrese



Ich hatte Appetit auf Fusilli. Es ist erstaunlich, welche Vorlieben man für einzelne Pastasorten entwickelt und diese gern ab und zu mit einem leckeren Pesto oder auf andere Weise zubereiten und servieren möchte. Fusilli esse ich ab und zu sehr gern. Sie sind durch ihre Form sehr saucensüffig. Aber meine Favoriten bleiben nach wie vor Bandnudeln wie Tagliatelle und Fettuccine.

Das Pesto habe ich klassisch zubereitet. Wie ein Pesto Calabrese eben sein soll. Man kann es auch rotes Paprikapesto nennen.

Zwei kleine Änderungen habe ich jedoch durchgeführt. Ich wollte es kräftig scharf haben. Und habe statt einer

Chilischote eine halbe Habañero verwendet, also eine Schote, die vom Schärfegrad doch deutlich über dem der Chili liegt.

Und da ich noch etwas frischen Basilikum übrig hatte, der aufgebraucht werden musste, habe ich diesen kleingeschnitten einfach unter das fertige Pesto gemischt.

*Für das Pesto Calabrese:*

1 rote Paprika  
2 Knoblauchzehen  
ein Stück Pecorino  
ein Stück Parmigiano Reggiano  
Olivenöl  
100 g Ricotta  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

*Zusätzlich:*

- 1/2 Topf Basilikum
- 1/2 Habañero

*Für die Pasta:*

- 375 g Fusilli
- Salz

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



Für das Pesto das Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Käse auf einer Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Einen großen Schluck Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin andünsten. Käse dazugeben. Alles kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Basilikum unterheben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto abschmecken.

Wie immer kann man für das Pesto, wenn es zu sämig und nicht flüssig genug ist, einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben und unterrühren.

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

Pasta zu dem Pesto geben. Alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.  
Servieren. Guten Appetit!

---

## **Spaghetti mit Hamburger gree Sooss**



Ich habe Anleihe an dem traditionellen, regionalen Gericht in Frankfurt und Umgebung, also Hessen, genommen, der Grünen Sauce, dort mundartlich gree Sooss genannt. Sie wird aus 7 Kräutern zubereitet und u.a. zu Fleisch, Fisch und anderem gereicht.



Also, wir in Hamburg können auch so eine gree Sooss! Ich habe dazu zwei große Portionen Wildkräuter aus dem Alten Land nahe bei Hamburg gekauft und zu solch einer grünen Sauce verarbeitet. Einfach kleinschneiden, in etwas Riesling einige Minuten garen und mit Parmigiano Reggiano und Olivenöl verfeinern.

Die grüne, sehr schlotzige Sauce ist sehr würzig und schmackhaft.

Und dazu gibt es echt italienische Spaghetti.

Genießen Sie es!

*Für 2 Personen:*

- 2 Portionen Wildkräuter
- 150 g Parmigiano Reggiano
- 4 Knoblauchzehen

- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti

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



Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Wildkräuter putzen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem großen Messer platt drücken und klein schneiden. In eine Schale geben.

Parmigiano Reggiano, aufgrund der Menge, in der Küchenmaschine fein reiben. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch kurz darin andünsten.

Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Dann einen guten Schluck Riesling dazugeben. Wildkräuter zugedeckt bei geringer Temperatur fünf Minuten köcheln lassen. Riesling komplett verkochen.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Noch eine große Portion Olivenöl für mehr Schlotzigkeit dazugeben und verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Spaghetti zur Sauce geben und alles gut vermengen.

Spaghetti mit Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Shirataki mit Blattspinat- Avocado-Pesto**



Shirataki-Nudeln sind eine traditionelle japanische Nudelsorte. Sie sind besonders in der japanischen und chinesischen Küche beliebt. Die Shirataki-Nudeln ähneln vom Aussehen den Glasnudeln, sind aber etwas dicker. Man könnte sie mit schmalen, italienischen Bandnudeln vergleichen.

Die Shirataki-Nudeln bestehen weitgehend aus Wasser und dem Mehl der Konjakwurzel (auch Teufelszunge genannt). Durch das Herstellungsverfahren riechen die Nudeln leicht nach Fisch und müssen daher vor dem Garen gut gewässert werden.

Sie haben selbst keinen großen Eigengeschmack, nehmen dafür aber sehr gut den Geschmack einer Suppe oder Sauce an.

Als Pesto gibt es dazu ein Pesto aus den Hauptbestandteilen Blattspinat und Avocado.

Ich püriere das Pesto vor dem Servieren nicht mit dem Pürierstab, sondern schneide alle Zutaten vor dem Garen sehr klein. Das Pesto zerfällt dann durch das Garen und wird sehr sämig.

Wie immer kann man ein wenig Kochwasser der Shirataki-Nudeln verwenden, um das Pesto ein wenig zu verlängern und flüssiger zu machen.

Und um ein wirklich sehr schmackhaftes Pesto zu erhalten, gebe ich eine große Portion frisch geriebenen, veganen Hartkäse hinzu.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Shirataki-Nudeln (2 Packungen à 200 g)



- 300 g Blattspinat (2 Packungen à 150 g)
- 2 reife Avocados
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- veganer Hartkäse
- Olivenöl

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



Eine große Portion Hartkäse auf einer kleinen Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch zusammen in eine Schale geben.

Spinat und Avocado ebenfalls.

Öl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin einige Minuten glasig andünsten.

Spinat und Avocado dazugeben und mit andünsten.

Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse dazugeben, alles gut vermischen und noch etwas köcheln lassen.

Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki-Nudeln darin 3 Minuten garen.

Nudeln zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Tortiglioni mit Hummer-Sauce**



Nein, das ist keine Pasta mit Tomatensauce.

Sondern italienische Pasta mit Hummer-Sauce.

Aber fast genauso schnell zubereitet wie eine Tomatensauce aus passierten Tomaten.

Die Hummer-Sauce wird einfach mit Stärke eingedickt und mit Weißwein verlängert.

Schon hat man ein schnelles und leckeres Essen.

Ich habe das Gericht zwar in die Kategorie „Pesto“ eingestuft, es ist aber nur ein Rezept mit einer guten Sauce.

*Für 2 Personen:*

- 4 EL Hummerbutter
- 2 EL Speisestärke
- Soave
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- 350 g Tortiglioni

*Zubereitungszeit: 12 Min.*



Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Butter in einem Topf erhitzen.

Stärke dazugeben und kurz anbraten lassen.

Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce gut mit dem Schneebesen verrühren. Abschmecken.

Pasta auf zwei Teller geben.

Sauce großzügig darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweine-Gulasch in Senf-Sauce mit Pasta



Ab und zu ein richtig gutes, sämiges und schlotziges Gulasch schmeckt doch immer wieder einmal gut.

Dieses Mal habe ich Schweinefleisch gewählt.

Und dazu eine Senf-Sauce aus Bautz'ner Senf zubereitet.

Noch etwas verfeinert mit grünen, eingelegten Pfefferkörnern.

Und die Sauce gebildet aus Sahne und Weißwein.

Wählen Sie dazu einfach eine Pasta nach Ihrem Geschmack, ich habe dieses Mal zwei verschiedene Pastasorten gewählt.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Schweine-Gulasch
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
- 3 EL Bautz'ner Senf
- 200 ml Sahne
- Soave
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Pasta

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 2 Stdn.*



Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und

kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen.

Gemüse mit dem Fleisch kurz anbraten.

Pfefferkörner dazugeben.

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

Mit der Sahne und einem sehr großen Schluck Weißwein ablöschen.

Senf dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur zwei Stunden schmoren lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit eine beliebige Pasta zubereiten.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei Teller geben.

Gulasch mit viel Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

**Castellane mit Wasabi-  
Joghurt-Sauce mit Rucola-  
Salat**



Dieses Rezept ist nur etwas für die harten Hunde unter meinen Lesern. Für diejenigen, die es wirklich scharf mögen. Denn die verwendete Wasabi-Paste enthält nicht nur einen großen Anteil von dem uns bekannten Meerrettich, sondern auch japanischen Meerrettich, also Wasabi.

Der hinzugefügte Joghurt mildert zwar die Schärfe etwas. Die Sauce ist aber immer noch scharf genug, dass sie Ihnen kräftig Nase, Rachen, Magen und Darm durchpustet.

Damit die Sauce noch ein wenig mehr Gehalt hat, gebe ich kleingeschnittenen Rucola und Knoblauch hinzu, die ich beide in etwas Butter andünste.

Und bitte unbedingt beachten, den Joghurt nicht mehr aufkochen, sondern nur in den heißen Topf geben und erhitzen. Er flockt sonst aus und gerinnt.

Als Pasta wähle ich italienische Castellane.





Und als kleine Beilage gibt es einen Rucola-Salat in einem leckeren Joghurt-Dressing.

*Für 2 Personen:*

- 350 g Castellane
- 200 ml Wasabi-Paste (2 Tuben à 100 ml)
- 500 ml Natur-Joghurt mild
- 4 Knoblauchzehen
- 150 g Rucola (1 Packung)
- Butter

*Für den Salat:*

- 150 g Rucola (1 Packung)
- 6 EL Natur-Joghurt mild
- Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 12 Min.*



Rucola für die Sauce putzen und kleinschneiden.

Knoblauch putzen, schälen, mit dem Messer plattdrücken und kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Rucola putzen und in eine Schüssel geben.

Mit dem Joghurt, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Dressing über den Rucola geben und alles gut vermischen. Auf zwei Schalen verteilen.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten.

Butter im gleichen Topf erhitzen. Knoblauch und Rucola darin kurz andünsten. Wasabi-Paste dazugeben. Topf vom Herd nehmen.

Joghurt dazugeben. Alles gut vermischen.

Pasta zur Sauce geben. Erneut alles gut vermischen.

Pasta mit der Sauce auf zwei tiefe Teller verteilen.

Salat dazu servieren. Guten Appetit!

---

## Castellane mit Kapern-Limetten-Pesto



Es freut mich, dass ich hier ein veganes Rezept mit Ihnen teilen kann. Denn alle verwendeten Produkte sind tatsächlich frei von tierischen Zutaten und somit komplett vegan. Und das Gericht schmeckt! Was denn sonst?

Das Pesto enthält vor allem viele Kapern und dann Limettenschalenabrieb und -saft. Dazu noch etwas Knoblauch, Olivenöl, veganen Käse und Nüsse. Gewürzt wird nur ganz sparsam mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Die Pasta ist echt italienische Pasta, und zwar die Sorte Castellane. Hat man nicht immer vorrätig, aber sie ist sehr lecker und schmackhaft. Sie können problemlos auf eine andere Pastasorte ausweichen.

*Für 2 Personen:*

- 2 EL Cashewnüsse
- 2 EL Kapern (Glas)
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- grobes Meersalz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- eine Portion frische Petersilie
- Olivenöl
- 20 g frisch geriebener, veganer Hartkäse
- 350 g Castellane

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.*



Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenerem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Petersilie kleinwiegen.

Limettenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Limetten auspressen und Saft dazugeben.

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

Eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen.

Knoblauch, Nüsse und Kapern darin kurz anschwitzen.

Petersilie, Limettenabrieb und -saft und Käse dazugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pesto mit dem Pürrierstab fein pürieren. Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten, dabei Kochwasser in

einer Schale auffangen.

Pesto bei Bedarf mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Schalen verteilen. Mit Käse garnieren.

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!

---

## Spaghetti mit Surimi in Kräuter-Sahne-Sauce

Ich habe einmal probeweise dieses Fisch- oder Meeresfrüchte-Produkt gekauft. Um damit eine leckere Sauce für Pasta zuzubereiten.



Braucht es für mich nicht ...

Ich zitiere die Beschreibung auf der Verpackung: „Surimi-Garnelen-Imitat aus Fischmuskeleiweiß geformt, in Rapsöl mit Knoblauchgeschmack“.

Es handelt sich also um Shrimps-Imitate, die aus Fisch geformt werden.

Vom Geschmack her muss ich dazu folgendes schreiben: Es schmeckt weder nach Shrimps, noch nach Garnelen, noch nach Meeresfrüchten oder nach Fisch. Es hat eine kompakte Konsistenz wie Form- oder Füllmasse von z.B. Bratwürsten, nur viel feiner und nicht so stark gewürzt. Übertrieben könnte man sagen, es schmeckt nach nichts, bis auf eine geringe Würze. Laut Angabe auf dem Becher sind die Surimi aus Alaska-Seelachs und pazifischem Seehecht hergestellt.

Nach dem Zubereiten und Essen habe ich mich gefragt, wer braucht so etwas? Warum fängt man Fisch und verarbeitet ihn als Fischformbestandteile zu einem Imitat von Shrimps oder Garnelen? Die dann auch nicht einmal nach einem von beidem schmecken? Um die Meere nicht zu überfischen und nicht zu viele Shrimps oder Garnelen zu fischen? Aus nachhaltigen Argumenten und um dem Planeten etwas Gutes zu tun oder ihn zu retten? Aber man fängt dafür Fische und verarbeitet diese weiter! Mein Fazit ist dieses: Ich brauche so etwas nicht. Da kaufe ich mir lieber eine Tiefkühlpackung Shrimps oder Garnelen und bereite diese zu. Dann habe ich auch den vollen Meeresfrüchte-Geschmack im Essen.

Um die Sauce dann aber doch ein wenig aufzupeppen und ein brauchbares Ergebnis zum Essen zu erhalten, habe ich eine große Menge an frischen Kräutern mit dem Wiegemesser kleingewiegt und diese dann in die Sauce mit hinzugegeben.

Allerdings habe ich mich dann doch noch eines Besseren belehren lassen, als ich bei Wikipedia nach Surimi schaute. Und feststellen musste, dass Surimi eine lange, jahrhundertealte Tradition haben. Natürlich haben die Japaner

dies wieder erfunden, wie so viele Dinge mit Produkten aus dem Meer. Ich fand daher bei Wikipedia den folgenden Hinweis:

„Surimi (japanisch „zermahlendes Fleisch“) ist eine feste Masse aus zerkleinertem Fisch. Vor etwa 900 Jahren wurde in Japan entdeckt, dass gehackter Fisch, mit Zucker gegart und geliert, haltbarer wird. Das Wort bezieht sich ursprünglich auf dieses Herstellungsverfahren. In Europa wird unter Surimi meist daraus hergestelltes Krebsfleischimitat verstanden.“

Also, entscheiden Sie selbst, ob Sie sich dafür begeistern können und Appetit auf solch ein Produkt haben.

*Für 2 Personen:*

- 400 g Surimi (2 Becher à 200 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 4 EL Crème fraîche
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- einige Zweige frischer Thymian, Salbei, Majoran und Oregano
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Parmigiano Reggiano
- 350 g Spaghetti

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.*



Sieht aber doch lecker aus

Kräuter auf einem großen Arbeitsbrett mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Feste Stiele dabei entfernen.

Knoblauch schälen, mit einem großen Messer flachdrücken und kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauch darin andünsten.

Surimi dazugeben und erhitzen.

Sahne und Crème fraîche dazugeben.

Kräuter dazugeben.

Kochwasser der Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Kurz

köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Surimi mit Sauce und Pasta auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Spaghetti Carbonara**

Sie kennen das sicherlich selbst. Sie haben einen arbeitsreichen Alltag hinter sich und kommen spät nach Hause. Oder Sie waren auf einer Veranstaltung oder einer Feier oder Party, kommen sehr spät nach Hause, haben aber dennoch Hunger und wollen sich etwas zu Essen zubereiten.



Trotz Convenience-Produkt schmackhaft und lecker  
Dann darf es nicht so lange dauern. Da hat man keine drei Stunden Zeit, um einen Rinderbraten zu schmoren. Oder einen Auflauf zuzubereiten, der im Backofen noch eine Stunde benötigt.

Da muss es schnell gehen. Und in möglichst kurzer Zeit etwas dennoch Schmackhaftes auf den Tisch kommen.

Und da greift man eben auch gern einmal zu einem Convenience-Produkt. Wer hätte das nicht auch schon einmal getan. Ich natürlich eingeschlossen.

Aus diesem Grunde bereite ich hier Spaghetti Carbonara zu. Und jetzt werden Sie sagen, das ist ja keine richtige Zubereitung und dafür bedarf es keines Rezeptes. Im Grund haben Sie recht. Aber es gibt eben sehr viele Menschen, die nicht viel Zeit vor dem Herd verbringen und dagegen eher für die kurzen, schnellen Gerichte – auch mit Convenience-Produkten – aufgeschlossen sind. Und für genau diese ist dieses Rezept gedacht.

Also, bei der Beilage habe ich es noch recht professionell gemacht. Echte italienische Spaghetti, von einem namhaften italienischen Hersteller. Gut soweit.

Dann jedoch die Sauce. Ein Convenience-Produkt aus dem Glas. Benannt „Pastasauce Carbonara“. Wer jetzt sagt, das kann doch nichts Gutes werden, trifft nicht immer ins Schwarze.

Gut, die Sauce besteht zum größten Teil aus Sahne. Dann etwas Schinken. Und viel Knoblauch. Und noch einigen weiteren, mengenmäßig geringeren Zutaten. Allerdings strotzt sie vor Stärke und Stabilisatoren. Also etwas, das dem Hersteller anscheinend wichtig war, damit die Sauce sämig daherkommt. Aber das kann man auch anders erreichen als Stärke wie Kartoffelmehl oder ähnliches in eine Sauce zu geben.

Aber Convenience ist nicht gleich Convenience. Ich habe mit dieser Sauce ein gutes Produkt gekauft. Es zeigte sich beim Genießen der Pasta mit der Sauce, dass das Gericht durchaus mundete. Und mein Magen hat sich auch nicht beschwert. Geben Sie es zu, Sie greifen auch einmal zu einem Pesto aus dem Glas, kochen Pasta, mischen beides miteinander und servieren dann dieses Gericht!?

Jetzt schreibe ich hier noch einen kurzen Satz für die absoluten Frischeliebhaber, Convenience-Verächter und Hobby-Köche, die viel Zeit vor dem Herd verbringen: Suchen Sie in meinem Foodblog nach einem Rezept für originale Spaghetti Carbonara. Sie werden fündig werden und ein originales Rezept mit nur wenigen frischen Zutaten finden. Wohl bekomms!

*Für 2 Personen:*

- 350 g italienische Spaghetti
- 600 ml Pastasauce Carbonara (2 Gläser à 300 ml)
- Parmigiano Reggiano

*Zubereitungszeit: 9 Min.*



Leckerer Gericht mit einigen Schwächen

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Sauce in den letzten 4 Minuten der Garzeit der Pasta in einem Topf erhitzen und etwas köcheln lassen.

Pasta zur Sauce geben.

Zum Verlängern der Sauce gern einige Esslöffel des Kochwassers in die Sauce geben.

Pasta und Sauce gut miteinander vermischen.

In zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!



---

# Spaghetti mit Wurzelgrün-Pesto

Für das Wurzelgrün von Wurzeln gibt es mehrere Verwendungszwecke. Also auf keinen Fall einfach nur abschneiden und in den Bio-Müll entsorgen!



Leckerer Pasta-Gericht

Zunächst einmal kann man es als Zutat für die Zubereitung eines Gemüsefonds verwenden, wenn man dabei Gemüseabfälle nutzt.

Oder man kann das Kraut erst an der Luft einige Tage trocknen, es dann kleinschneiden und als Gewürzkraut verwenden. Dazu gibt es auch eine Beschreibung in diesem Foodblog.

Am raffiniertesten ist es jedoch, das Wurzelgrün für ein Pesto

zu verwenden. Mit einer leckeren Pasta dazu.

Am besten püriert man das gegarte Wurzelgrün mit dem Pürrierstab fein. Und gibt noch viel frisch geriebenen Parmigiano Reggiano dazu. Das Pesto hat erwartungsgemäß einen kräftigen, würzigen und herben Geschmack, wie man es vom Kraut von Wurzeln erwarten würde. Aber es ist sehr schmackhaft und eine Abwechslung zu Pesto mit Basilikum, Avocado, Zucchini und Konsorten.

Hier ist das Rezept dazu.

*Für 2 Personen:*

- 350 g Spaghetti
- Wurzelgrün von einem Bund Wurzeln
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- Sauvignon blanc
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 50 g Parmigiano Reggiano
- Olivenöl

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



Mit viel Parmigiano Reggiano  
Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Wurzelgrün kleinschneiden.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen.

Wurzelgrün darin einige Minuten anbraten. Mit der Sahne und einem Schuss Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit dem Pürrierstab fein pürrieren.

Parmigiano Reggiano dazugeben.

Alles gut vermischen. Kurz köcheln lassen.

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

Pesto abschmecken.

Pasta zum Pesto geben.

Einige Esslöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben.

Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!