

# Pasta olio



Leckerer Pasta-Gericht

Diesmal Penne rigate nur mit gutem Olivenöl und Salz und Pfeffer. Ich lasse das „aglio e peperoncini“ weg, also den Knoblauch und die Peperoni.

Die Pasta, die ich verwende, hat in etwa die gleiche Gardauer, so dass man sie zusammen kochen kann.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Penne rigate gemischt (normale und Bio-Pasta)
- gewürztes Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 12–14 Scheiben Parmesan

**Zubereitungszeit:** 10–12 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Parmesanscheiben dünn abschneiden.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben, mit frisch gemahlenem Meersalz und Pfeffer würzen und großzügig Olivenöl darüber geben. Parmesanscheiben darüber verteilen. Servieren.

---

## Paprika-Pesto



Der Ertrag

Ich bereite ein Pesto für Pasta-Gerichte zu, und zwar aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen.

Als Gemüse verwende ich Paprika, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Peperoni, Ingwer und zusätzlich eine Wurzel.

Anstelle von frischen Tomaten gebe ich etwas Tomatenmark hinzu.

An Kräutern verwende ich getrockneten Thymian, Majoran und Oregano. An Gewürzen gebe ich süßes und scharfes Paprikapulver hinzu, dann Salz, Pfeffer und ein wenig Bih-Jolokia-Pulver.

Dazu kommt natürlich noch, wie es sich für ein Pesto gehört, viel gutes Olivenöl. Und frisch geriebener Parmesan.

Das Ganze ergibt als Ertrag fünf kleine Gläschen gefüllt mit Pesto.

### **Zutaten (fünf Gläschen):**

- 2 Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Ingwer
- 1 Wurzel
- 3 Peperoni
- 2 gehäufte EL Tomatenmark
- 50 g Parmesan
- $\frac{1}{2}$  EL Thymian
- $\frac{1}{2}$  EL Majoran
- $\frac{1}{2}$  EL Oregano
- süßes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- 2 Msp. Bih-Jolokia-Pulver
- Salz
- Pfeffer
- 6–7 EL Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Wurzel putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln und Peperoni putzen und quer in

Ringe schneiden. Paprika putzen und grob zerkleinern. Parmesan auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Öl in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Gemüse hineingeben und kurz anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Gemüse zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräuter dazugeben. Gewürze hinzugeben. Das Pesto verträgt eine kräftige Menge an Salz. Parmesan hinzugeben, alles gut verrühren und abschmecken.

Pesto in Gläschen füllen. Entweder im Kühlschrank aufbewahren oder in den Gefrierschrank geben.

---

## **Penne Rigate aglio, peperoni et olio**



## Leckerer Pasta-Gericht

Dies ist ein Pasta-Gericht mit sehr wenigen Zutaten, das aber sehr schmackhaft ist.

*Mein Rat:* Für dieses Gericht wirklich gutes Olivenöl verwenden, ist das Olivenöl doch eine der Hauptzutaten für das Gericht.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Penne Rigate
- 4 Peperoni
- 7–8 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Knoblauchzehen schälen und quer in dünne Scheiben schneiden.

Peperoni putzen und ebenfalls quer in Ringe schneiden.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Kochwasser aufbewahren.

Eine große Menge Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Peperoni darin kurz anbraten. Pasta dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Kochwasser hinzugeben und alles gut vermischen, es soll sich eine cremige Emulsion bilden.

Pasta in einen tiefen Pastateller geben, frisch geriebenen Parmesan darüber geben und servieren.

---

## Lauchzwiebel-Smoothie



Herzhaft

Diesmal ein etwas herzhafter Smoothie, den man als Zwischenmahlzeit oder auch zu einem Gericht dazu trinken kann.

*Mein Rat:* Bei diesem herzhaften Smoothie bietet es sich an, ihn auch zu salzen und zu pfeffern.

**Zutaten für 1 Person:**

- 5 Lauchzwiebeln
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2–1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Wasser

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. In eine hohe, schmale Rührschüssel geben.

Koriandersamen im Mörser fein mörsern und in die Rührschüssel geben.

Öl und Wasser hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. In ein Trinkgefäß geben und servieren.

---

## Gewürzöl



Hier das Grundrezept  
für Gewürzöl.

Mit einem guten Olivenöl als Grundlage kann man mit diversen Zutaten unterschiedlichst aromatisierte Gewürzöle herstellen und somit auch für die unterschiedlichsten Verwendungszwecke anwenden.

In diesem Fall stelle ich ein wirklich scharfes Gewürzöl mit einer roten Habanero und Knoblauch her.

Mein Rat: Einfach mit den unterschiedlichsten frischen Kräutern und/oder ganzen Gewürzen einige Gewürzöle herstellen und ausprobieren.

Wenn man wie in meinem Fall eine solch dünne und schlanke Flasche für das Öl verwendet, hat man einerseits eventuell



Probleme, die Zutaten in die Flasche zu bekommen. Aber auch, wenn man schon einmal Gewürzöl hergestellt hat und die Flasche von Resten reinigen will, kann dies schwierig werden. In diesem Fall einfach die Reste aus der Flasche herausschütteln, nur mit sehr heißem Wasser spülen und etwas abtrocknen lassen. Das Öl konserviert ja eventuell in der Flasche übrig bleibende Reste, an die man aufgrund der Form der Flasche nicht oder nur sehr schwer herankommt.

Noch ein Rat: Das frisch hergestellte Gewürzöl 1–2 Wochen an einem dunklen Ort wie einer Vorratskammer ziehen lassen, so nimmt das Öl am besten die Aromen der zugegebenen Produkte auf.

### **Zutaten:**

- Olivenöl
- 1 rote Habanero
- 2 Knoblauchzehen

### **Zubereitungszeit:** 1–2 Wochen

Habanero putzen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Olivenöl in ein geeignetes Gefäß geben. Habanero und Knoblauch dazugeben.

Gefäß gut verschließen und das Öl an einem dunklen Ort 1–2 Wochen ziehen lassen.

---

## **Zuckerschoten-Pesto**



Leckerer Zuckerschoten-Pesto, hier im 100-ml-Gläschen

Ich hatte Zuckerschoten übrig, die ich aber nicht für ein Gericht mit Gemüse oder ähnlichem verwenden wollte. Ich entschied mich, ein Pesto damit zuzubereiten.

Ich gare die Zuckerschoten zuerst in etwas Gin. Dann verfeinere ich das Pesto mit Schalotte und Knoblauch. Nicht fehlen darf natürlich frisch geriebener Parmesan und Olivenöl – in diesem Fall Gewürz-Olivenöl mit Chili und Knoblauch.

Das Pesto verträgt ein sehr kräftiges Würzen mit Salz und weißem Pfeffer.

Die Zutaten ergeben etwa 350 ml Pesto, das man sehr gut in kleine Vorratsbehälter geben und im Kühlschrank aufbewahren kann.

Der Inhalt eines dieser kleinen Gläschen wurde aber sofort als Brotaufstrich auf zwei Schrippen verwertet.

### **Zutaten:**

- 350 g Zuckerschoten

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Parmesan
- 6 cl Ungava Gin
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Gewürz-Olivenöl

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

Gin in einem kleinen Topf erhitzen und Zuckerschoten darin zugedeckt bei hoher Temperatur 5–6 Minuten garen. In ein Küchensieb geben, abtropfen und erkalten lassen.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben. Zuckerschoten dazugeben. Parmesan auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und dazugeben. Ebenfalls Gewürzöl dazugeben. Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

In kleine Vorratsbehälter oder -gläschen geben und im Kühlschrank aufbewahren.

---

## Mayonnaise



Frisch zubereitete Mayonnaise

Dies ist das Grundrezept für Mayonnaise.

Mayonnaise ist sehr schnell und einfach zubereitet. Man kann sie als Dip für einen Snack am Abend, zum Grillgut oder auch für andere Gerichte verwenden.

ich lese desöfteren, dass man bei der Zubereitung von Mayonnaise sehr vorsichtig vorgehen muss, das betrifft die (Zimmer-)Temperatur des/der Eis/Eier oder das vorsichtige, tröpfchenweise Hinzugeben des Öls zum Eigelb und das Verrühren.

*Mein Rat:* Einfach alles zusammen in ein schmale, hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Mayonnaise gelingt schnell und sehr einfach und schmeckt sehr gut.

*Ein weiterer Rat:* Den Geschmack der Mayonnaise variieren und verfeinern durch Hinzugabe von unterschiedlichen Gewürzen wie Curry, Kreuzkümmel, Paprika oder Pfeffer. Oder man verwendet auch selbst zubereitetes Gewürzöl als Zutat.

Die Menge der Zutaten ergibt eine kleine Schale Mayonnaise.

### Zutaten:

- 100 ml Olivenöl
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz

**Zubereitungszeit:** 2 Min.

Öl und Senf in eine schmale, hohe Rührschüssel geben, das Ei aufschlagen und hinzugeben und alles kräftig salzen. Mit dem Pürierstab kurz pürieren. In eine Schale geben und servieren.

---

## Pesto



Leckerer Schrippenaufstrich

Ich musste unbedingt einen Brokkoli zubereiten. Die Röschen

waren schon leicht gelb und die Qualität des Brokkoli war nicht mehr sehr gut. Zuerst überlegte ich, eine Pastasauce damit zuzubereiten, indem ich einen Teil des (gekochten) Brokkoli fein püriere, einige Röschen noch im Ganzen hinzugebe und die Sauce mit einigen anderen Zutaten verfeinere.

Dann jedoch entschied ich mich, es einfacher zu handhaben und ein Pesto zuzubereiten. Dazu gare ich den kleingeschnittenen Brokkoli – einschließlich des kleingeschnittenen Strunks – in etwas trockenem Weißwein. Dann gebe ich grüne Oliven hinzu. Dann geräuchertes Forellenfilet. Und schließlich sogar noch zwei gekochte Kartoffeln. Das alles wird püriert und kräftig mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das fast fertige Pesto verträgt dann noch einiges an Olivenöl für mehr Sämigkeit und Bindung.

Die zubereitete Menge an Pesto passt in vier kleine Vorratsgläschen mit jeweils etwa 150 ml Fassungsvermögen. Und Verwendung findet das Pesto zunächst einmal als Aufstrich auf Schrippen. Die kommenden Tage kann ich es ja noch mit Pasta zubereiten.

Im Nachhinein denke ich, dass das Pesto auch durchaus noch eine feine Schalotte und zwei Knoblauchzehen vertragen hätte.

### **Zutaten:**

- 1 Brokkolikopf
- 100 g grüne Oliven
- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 2 Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 9 EL Olivenöl
- grob gemahlene Meersalz
- weißer Pfeffer
- 2 Schrippen

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

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Kartoffeln darin

etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Dann pellen und in kleine Stücke schneiden.

Währenddessen Brokkoli mit Strunk kleinschneiden. Einen Schuss Weißwein in einem kleinen Topf erhitzen, Brokkoli dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen.

Forellenfilet in grobe Stücke zerteilen. Oliven, Forellenfilet und Kartoffeln in den Topf dazugeben. Entweder alles darin mit dem Pürierstab fein pürieren. Oder alles in eine schmale, hohe Rührschüssel geben und dort alles pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl untermischen, alles gut verrühren und abschmecken.

In vier kleine Vorratsgläschen füllen und drei davon im Kühlschrank aufbewahren.

Mit dem Inhalt des vierten Gläschens zwei Schripfen auf jeweils beiden Hälften bestreichen und auf einem Teller als Abendsnack servieren.

---

## **Penne Rigate in Sardellen-Knoblauch-Öl**



## Leckere Pasta mit Sauce

Ein schnelles Pasta-Essen, das aber sehr wohlschmeckend ist. Es benötigt nur sehr wenige Zutaten.

Es erinnert ein wenig an Spaghetti aglio et olio, nur dass ich überlegte, dass eingelegte Sardellen auch gut dazu passen würden.

Wichtig ist sehr gutes Olivenöl, ich habe selbst aromatisiertes, gutes Olivenöl mit Knoblauch, Chili und Rosmarin verwendet.

Und auf alle Fälle vor dem Servieren frisch gemahlenes, grobes Salz und frisch gemahlene, schwarze Pfeffer darüber geben.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 250 g Penne Rigate
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Sardellenfilets (Glas)
- gutes Olivenöl
  
- grobes Salz



- schwarzer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Sardellenfilets ebenfalls grob zerkleinern. Viel gutes Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sardellen darin nur kurz anbraten.

Da die Sauce auf die Pasta wartet und nicht die Pasta auf die Sauce, kommt die Pasta in das Öl in die Pfanne. Eventuell noch etwas Kochwasser dazugeben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit frisch gemahlenem, groben Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen.