

Pasta mit Tomatensauce



Fettuccine mit Tomatensauce

Ich hatte noch vier Tomaten im Kühlschrank, die aber schon einige Flecken aufwiesen und demnächst nicht mehr genießbar gewesen wären. Und auch meine Basilikumpflanze sah nicht mehr so gut aus und hätte nur noch ein paar Tage überlebt. Also sah ich mich gezwungen, eine Art Resteverwertung zu machen und diese Zutaten noch zu verwerten. Ich entschied mich natürlich für eine Tomatensauce für Pasta. Das Rezept ist für zwei Personen mit zwei unterschiedlichen Pastazubereitungen.

Es gibt Menschen, die Tomatensauce entweder so zubereiten, dass sie die Tomaten vor dem Zerkleinern blanchieren und dann enthäuten. Oder solche, die Tomaten nach dem Garen und Köcheln mit allen Zutaten mit dem Mixstab auch noch pürieren, um eine feine, ausgewogen pürierte Mischung zu erhalten.

Ich wähle gern die Hardcore-Variante: Alle Tomaten mit Schale einmal längs in Scheiben schneiden, dann quer in dünne Streifen und schließlich nochmals quer in kleine Stücke –

vorher natürlich die grünen Strunke entfernen. Dann kommen alle Zutaten hinzu und die Sauce wird mit grobem Inhalt einfach nur 1–2 Stdn. geköchelt.

Zutaten:

- 4 Tomaten
 - 150 g Dattel-Cherry-Tomaten
 - 3 Schalotten
 - 6 Knoblauchzehen
 - 1 Lauchzwiebel
 - 1 Zweig Rosmarin
 - mehrere Zweige Thymian
 - 6 große Blätter Salbei
 - 10-15 Blätter Basilikum
 - Gemüsefond oder ein halber Brühwürfel
 - scharfes Paprikapulver
 - Salz
 - Pfeffer
 - Butter
 - Parmesankäse
 - frische Petersilie
-
- 200 g frische Fettuccine
 - 200 g frische Tortellini, gefüllt mit Ricotta und Spinat

Zubereitungszeit: ca. 1 $\frac{1}{2}$ –2 Stdn.

Schalotten in feine Streifen, die Lauchzwiebel in kleine Stücke und die Knoblauchzehen kleinschneiden. Die Tomaten wie oben beschrieben zubereiten – wenn Sie keine Dattel-Cherry-Tomaten haben, können Sie auch zwei weitere normale Tomaten dazu nehmen. Erhitzen Sie die Butter in einem kleinen Topf und dünsten Sie die Schalotten, die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehen an, bis sie etwas Farbe gezogen haben. Würzen Sie mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Geben Sie die Tomaten hinzu und dann den Rosmarin, Thymian, Salbei und das Basilikum. Sie können die Kräuter vorher klein schneiden und

dann in der Sauce belassen oder im Ganzen hinzugeben und nach dem Köcheln herausnehmen. Verrühren Sie alles miteinander.

Sie können nun mit etwas Gemüsefond ablöschen, um Würze hinzuzugeben, damit verwässern Sie die Sauce aber auch und müssen sie noch länger reduzieren lassen. Ausnahmsweise kann man sich hier auch mit einer fertigen Brühe behelfen. Gekörnte Brühe als Brühpulver verwende ich ungern – ob als Rinder- oder vegetarisch als Gemüsebrühe –, ich bevorzuge bei so etwas Brühwürfel. Damit würzen Sie die Sauce. Nun lassen Sie die Sauce bei kleiner Hitze bei zugedektem Topf ca. 1,5–2 Stdn. köcheln. Zwischendurch immer wieder umrühren.



Tortellini mit Tomatensauce

Kurz vor Ende des Köchelns die beiden Pastasorten in separaten Töpfen zubereiten. Die Sauce nochmals abschmecken. Die beiden Pastasorten einzeln in zwei tiefen Nudeltellern anrichten, die Sauce darüber geben und mit dem klein geschnittenen und mit den Fingern zerbrochenen Parmesan und der kleingeschnittenen Petersilie garnieren.

Marinierte Putenoberkeule mit Bandnudeln



Marinierte Putenoberkeule, in der Pfanne scharf angebraten

Dieses Mal habe ich eine 1,5 kg schwere Putenoberkeule mit Knochen für die Niedrigtemperatur-Garmethode ausgewählt. Sie wurde erst mariniert, dann angebraten und schließlich für 5 Stdn. bei 80 °C in den Backofen geschoben. Dazu separat eine dunkle Sauce zubereitet und Bandnudeln dazu serviert. Das Rezept ist für vier Personen.

Zutaten:

- 1,5 kg Putenoberkeule

Geben Sie die Curry-Paste, die Worcestershire-Sauce, die Sojasauce und das Olivenöl in eine kleine Schüssel und verrühren Sie alles kräftig. Dann geben Sie die Putenoberkeule

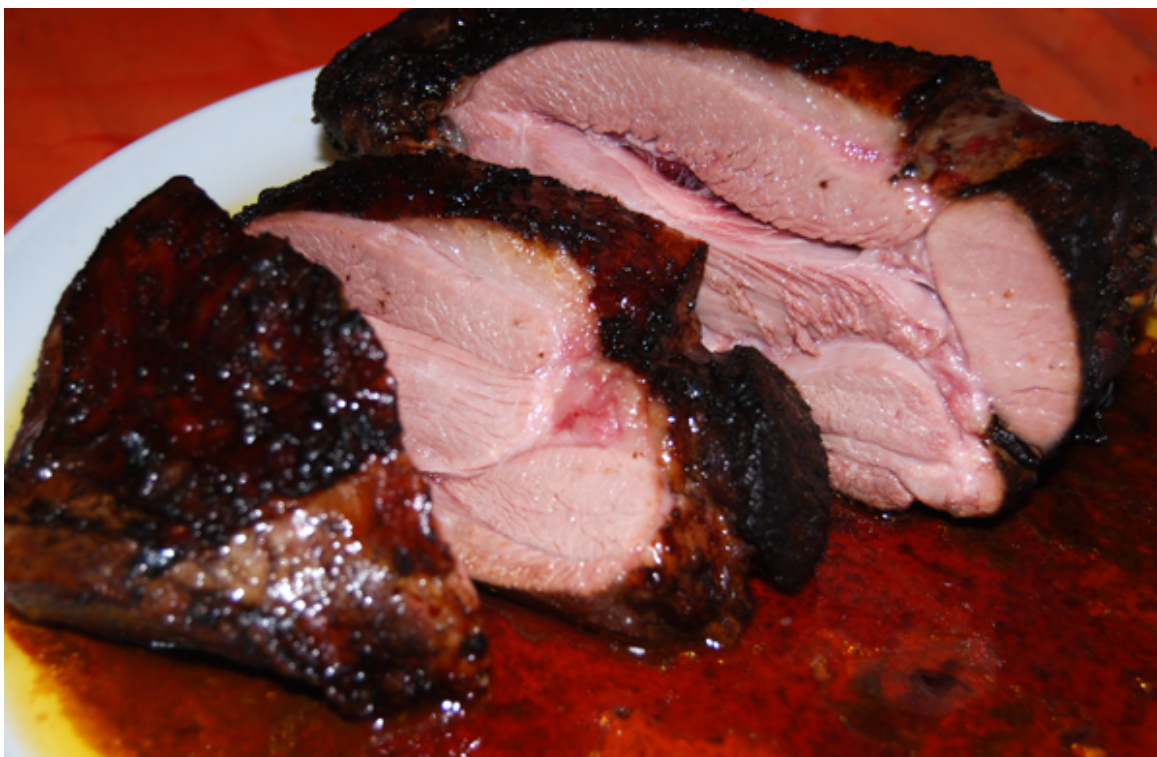
in einen Gefrierbeutel, übergießen sie auf beiden Seiten mit der Marinade und geben den überbleibenden Rest noch hinzu. Verschließen Sie den Gefrierbeutel und kneten Sie das Fleisch mit der Marinade kräftig durch. Für zwei Stunden in den Kühlschrank legen.

Zutaten für die Marinade:

- 2 EL Vindaloo Curry Paste
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 4 EL Olivenöl

Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne und braten Sie die Putenoberkeule von allen Seiten jeweils ca. 1–2 Min. an. Stören Sie sich nicht daran, wenn die Putenoberkeule durch das Anbraten außen relativ dunkel wird. Die Marinade, besonders die Currypaste, enthält einige Bestandteile, die das Anbraten relativ dunkel werden lässt. Das schmälert aber in keinsten Weise den Geschmack des Fleisches nach dem Garen im Backofen.

Heizen Sie den Backofen auf 80 °C Umluft auf. Geben Sie die angebratene Putenoberkeule in einer Auflaufform oder auf einer hitzebeständigen Platte für 5 Stdn. in den Backofen.



Die gegarte, aufgeschnittene Putenoberkeule – rosarot
gegart und butterweich

Etwa 1 Std. vor Ende der Garzeit können Sie die Sauce separat zubereiten. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke. Braten Sie alles in einem kleinen Topf in Butter an. Geben Sie den losen Palmzucker hinzu, der ein wenig karamelisiert und später der Sauce die dunkle Farbe geben wird. Die Süße des Palmzuckers wird durch die Schärfe der Chilischote ein wenig aufgehoben und neutralisiert.

Dann geben Sie den Weißwein, den Hühnerfond, das Wasser und die Bohnen-, Worcestershire- und Soja-Sauce hinzu. Würzen Sie alles noch mit Salz und Pfeffer und lassen Sie die Sauce mindestens 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln und reduzieren. Danach schmecken Sie die Sauce nochmals ab und würzen eventuell nochmals nach. Mit dem Mehl dicken Sie die Sauce ein wenig ein. Achtung: Immer nur ganz wenig Mehl mit dem Schneebesen in der Sauce verrühren, sonst verklumpt das Mehl.

Zutaten für die Sauce:

- 3 kleine Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 TL loser Palmzucker
- 200 ml trockener Weißwein
- 300 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 EL schwarze Bohnensauce
- 1 EL Worcestershire-Sauce
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Butter



Die angerichtete Putenoberkeule, aufgeschnitten, mit Bandnudeln und dunkler Sauce

Schließlich bereiten Sie noch 10 Min. vor Ende der Garzeit der Putenoberkeule die Bandnudeln in einem Topf mit kochendem Wasser zu. Servieren Sie die Pasta auf einem Teller, dazu die aufgeschnittene Keule und darüber die dunkle Sauce. Alles noch mit ein wenig geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Zutaten für Pasta:

- 500 g Bandnudeln oder Tagliatelle



**Tagliolini nero mit
Meeresfrüchten in Weißwein-**

Sahne-Sauce



Tagliolini mit Meeresfrüchten – aufgenommen mit iPad3

Diesmal habe ich mich für schwarze Pasta entschieden – schwarz, weil sie mit Tintenfischtinte produziert wird. Sie riecht auch leicht nach Fisch und Meeresfrüchten, so dass sie auch nur damit serviert werden sollte. Das Rezept ist für zwei Personen.

Ich habe dieses Blogposting dafür verwendet, einen kleinen medialen Versuch zu unternehmen. Ich habe das Posting z.T. auf meinem iPad geschrieben und z.T. auf meinem Bürorechner. Eines der Fotos (oben) habe ich mit der Kamera des iPad fotografiert, das zweite (unten) mit meiner Nikon-Spiegelreflexkamera, allerdings mit Blitz.

Zutaten für die Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln

- 6 Knoblauchzehen
- 1 $\frac{1}{2}$ Ingwerknollen
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Fisch- oder Gemüfefond
- 100 ml Sahne
- 1 EL thailändische Fischsauce
- 1 großer Schuss Crema di Balsamico bianco
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 5-6 Zweige frischer Thymian
- 3-4 Zweige frische Minze
- 2 Lorbeerblätter
- 1 rote, thailändische Chilischote
- 1 Zweig frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Wasser

Bereiten Sie zuerst die Sauce zu, in die Sie zum Schluss die Meeresfrüchte geben, die noch ein wenig mitgekocht werden. Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden und in einem Topf mit Butter andünsten. Ein wenig glasig dünsten und Farbe ziehen lassen. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Den Fisch- oder Gemüfefond, die Sahne, die Fischsauce und den Schuss Weißweinessig hinzugeben. Dann die frischen Kräuter, die Lorbeerblätter und die Chilischote jeweils im Ganzen hinzugeben. Die Chilischote im Ganzen hinzugegeben gibt der Sauce nur wenig Schärfe, sondern nur ein wenig Geschmack. Sie soll nach Zubereitung der Sauce auch mit den frischen Kräutern und den Lorbeerblättern wieder herausgenommen werden. Etwa 100 ml Wasser noch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Sauce bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. köcheln und reduzieren lassen. Danach nochmals abschmecken.

FrISCHE Meeresfrüchte zu bekommen, ist manchmal schwierig. Gerade frISCHE Muscheln, frISCHE Tintenfische oder auch

frische Garnelen sind schwierig zu bekommen, müssen manchmal Tage zuvor bei einer Frischfischtheke eines Discounters bestellt werden und kosten dann entsprechend auch sehr viel. Aus diesem Grund können Sie für dieses Gericht einfach eine Tiefkühlpackung Meeresfrüchte verwenden, die leicht zu bekommen und preiswert ist und womit das Gericht dennoch sehr gut gelingt.



Tagliolini mit Meeresfrüchten – aufgenommen mit DSLR
Nikon D40x

Zutaten Meeresfrüchte:

250 g Meeresfrüchte

Geben Sie, nachdem die Sauce reduziert und fertig ist, die vorher aufgetauten Meeresfrüchte in die Sauce und kochen Sie sie noch ca. 10 Min. mit.

Zutaten Pasta:

250 g Tagliolini nero

Dann bereiten Sie die Pasta zu, die meistens nicht mehr als 5

Min. braucht, wenn es sich um frische Pasta handelt. Die Pasta auf tiefen Tellern anrichten, die Meeresfrüchte und die Sauce darüber geben, nochmals mit Salz abschmecken und frische gehackte Petersilie darüberstreuen.

Marinierte Lammkeule mit Fettuccine



Lammkeule mit Fettuccine verde in dunkler Sauce

Lange geplant, jetzt endlich ausgeführt: Lammkeule mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereitet. Die Lammkeule mit ca. 1 kg Gewicht und einem Knochen brauchte 4 $\frac{1}{2}$ –5 Stdn. im Backofen bei 80 °C. Danach war sie butterweich und zart. Ich habe sie zuerst über Nacht mariniert. Das Rezept ist für 3 Personen.

Zutaten:

- 1 Lammkeule, ca. 1 kg
- Olivenöl

Zutaten für die Marinade:

- 4 TL Sambal Manis
- 2 EL Olivenöl
- 2 gepresste Knoblauchzehen

Sambal Manis bekommen Sie in jedem Asia-Shop oder Asia-Onlineshop. Es ist eine, ursprünglich aus Indonesien stammende, Würzsauce auf Chilibasis. Es ist mit dem Sambal Oelek verwandt, das Sie sicherlich aus den gängigen Chinarestaurants kennen. Sambal Manis ist aber ein würziges, süßes und mildes Sambal, das auch süße Sojasauce und Sirup enthält und somit eine ausgewogene Mischung aus süßen und scharfen Bestandteilen ist.

Die Lammkeule mit der Marinade von allen Seiten einstreichen, in einen Gefrierbeutel geben, die restliche Marinade hinzugeben und den Gefrierbeutel verschließen. Die Lammkeule im Gefrierbeutel in der Marinade nochmals durchkneten und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Am nächsten Tag die Lammkeule aus der Marinade nehmen, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten kräftig und knusprig anbraten. Dann geben Sie die Lammkeule auf einer Auflaufform, hitzebeständigen Platte oder auch einem Backofenblech in den mit Umluft auf 80 °C vorheizten Backofen. 4 $\frac{1}{2}$ –5 Stdn. darin garen lassen.



Gegarte Lammkeule direkt aus dem Backofen

Etwa eine Stunde vor Ende der Garzeit der Lammkeule können Sie die Sauce zubereiten. Für die Sauce habe ich mal ganz tief in meine Trickkiste gegriffen. Ich dachte mir, zu solch einem dunklen, kräftigen, aber dennoch butterweichen, zarten Fleisch gehören viele dunkle Zutaten. Es bietet sich natürlich an, für die Sauce gleich rote Zwiebeln zu verwenden, diese hatte ich aber nicht mehr vorrätig. Dann passten natürlich Rotwein, dunkle Sojasauce, dunkle Worcestershire-Sauce und fast schwarze Chilipaste dazu. Zurückgehalten habe ich mich dann mit frischem Ingwer, der meiner Ansicht nach der Sauce eine zu deutliche Ausrichtung gegeben hätte. Auch den Crema di Balsamico rosso habe ich weggelassen, denn die Worcestershire-Sauce bringt schon genügend Säure mit sich.

Zutaten für die Sauce:

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln

- 1 TL Honig
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond (notfalls auch ein Fond aus einem Brühwürfel)
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 1 TL thailändische Chilipaste mit Sojaöl
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Das Gemüse kleinschneiden, in Butter anbraten und ein wenig köcheln lassen. Den Honig hinzugeben und karamelisieren lassen. Dann mit dem Rotwein ablöschen. Das Ganze einige Minuten kochen lassen. Dann den Gemüsefond, die Sojasauce, die Worcestershire-Sauce und die Chilipaste hinzugeben. Dann noch die Lorbeerblätter. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt können Sie noch etwas Wasser hinzugeben. Dann lassen Sie die Sauce bei ganz kleiner Hitze ca. 20–30 Min. bei offenem Topf köcheln und reduzieren. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce noch nicht würzig genug, einfach nochmals 5–10 Min. weiterreduzieren lassen.



Aufgeschnittene Lammkeule

Etwa 10 Min. vor der Ende der Garzeit der Lammkeule – wenn die Sauce fertig ist –, die Pasta zubereiten. Ich habe mich diesmal für frische, grüne Fettuccine entschieden, die mit Spinat und Basilikum hergestellt wird. Ich wollte zwar eigentlich ein neues Produkt zubereiten, das ich vorher noch nie gekauft hatte, nämlich schwarze Pasta. Das Schwarze in der Farbe kommt von der in der Produktion verwendeten Tintenfischtinte. Glücklicherweise habe ich mich damit dann aber doch zurückgehalten – auch wenn es optisch zu dunklem Fleisch mit dunkler Sauce sehr gut gepasst hätte –, denn die schwarze Pasta passt vom Geruch her eigentlich nur zu Fisch oder Meeresfrüchten.

Zutaten für Pasta:

- 375 g Fettuccine verde

Sie können zu diesem Gericht aber auch Reis, Knödel oder Kartoffeln zubereiten.



Angerichtete Lammkeule mit Pasta und dunkler Sauce

**Rinderschmorbraten mit roter
Pasta und Cognac-Sahne-Sauce**



Der butterweiche, à point gegarte Rinderschmorbraten, der optisch an kaltes Roastbeef erinnert

Ich habe das erste Mal versucht, einen Braten mit der so genannten Niedrigtemperatur-Garmethode zu braten. Sprich: Ihn stundenlang bei einer Temperatur von unter 100° C im Backofen zu garen.

Zunächst versteht man dies nicht. Einen Braten im Backofen garen unter 100° C, bei dem Wasser erst zu kochen beginnt, somit ein Braten gart und eine zubereitete Sauce köchelt und die Geschmacksstoffe der Zutaten annimmt? Ja, aber das ist tatsächlich so. Auch bei Temperaturen unter 100° C gart ein Braten. Er braucht nur länger, ca. 3–5 Stunden, je nach Tierart und Fleischstück.

Ich habe es mit einem Rinderschmorbraten versucht. Zunächst habe ich eine Marinade zubereitet, in der der Braten etwa 2 Stdn. marinierte.

Zutaten:

700 g Rinderschmorbraten

Garzeit nach Marinieren: 4 Stdn.

Marinade:

- 2–3 Zeige frischer Thymian
- $\frac{1}{4}$ Zweig frischer Rosmarin
- Frisch gemahlene Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frisch gemahlener Koriander
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Harissapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber (gebrochener, türkischer, scharfer Paprika)
- Frisch gemahlener Muskat
- Frischer, geriebener Ingwer (Größe einer halben Haselnuss)
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Weinbrand
- 1 Schuss Weißwein
- 1 EL Rinderfond
- 2 EL Olivenöl

Marinierzeit: 2 Stdn.

Hacken Sie die frischen Kräuter klein, geben Sie alle Gewürze hinzu und dann den Honig und die restlichen Zutaten. Verrühren Sie alles gut mit einem Löffel. Dann nehmen Sie einen großen Gefrierbeutel, geben den Rinderschmorbraten hinein, überschütten ihn mit der verrührten Marinade, schließen ihn und kneten alles kräftig durch. Dann 2 Stdn. in den Kühlschrank legen.

Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Braten jeweils ca. 1–2 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. Vorsicht: Aufgrund dessen, dass in der Marinade frische Kräuter und viele Gewürze verwendet werden, kann der Braten dadurch beim Anbraten sehr dunkel werden. Auch der verwendete Honig kann beim scharfen Anbraten leicht karamellisieren, der Braten sieht dann auch sehr dunkel aus.



Der fertig gegarte Rinderschmorbraten, außen dunkelbraun, innen rosarot und à point gegart

Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 80° C, warten Sie 10–15 Min., bis er die richtige Temperatur erreicht hat, und geben Sie dann den angebratenen Schmorbraten in einer hitzefesten Auflaufform in den Backofen. Wichtig ist bei der Unterlage nur, dass sie die Hitze im Backofen verträgt, weil der Braten ja nicht durch einen Deckel abgedeckt werden muss, wie wenn er in einem Bräter köchelt. Garen Sie den Schmorbraten bei 80° C 4 Stdn. lang.

Das Niedrigtemperaturgaren hat, obwohl man wirklich butterweiche, zarte Braten garen kann, einen Nachteil: Man kann keine Sauce zum Braten herstellen, weil natürlich die Sauce bei 80° C im Backofen nicht köchelt. Man muss also die Sauce in einem separaten Topf auf dem Herd zubereiten. Bereiten Sie 1 Std. vor dem Ende des Garens des Bratens die Sauce zu, da sie köcheln und reduzieren muss.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 frischer Champignon
- 0,1 l Cognac
- 1 großer Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Sahne
- 300 ml Rinderfond
- 1 großzügiger Schuss weißer Balsamicoessig
- 1 TL Harissagewürz
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 7-8 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 5 Min. | **Garzeit:** 1 Std.

Schneiden Sie die Zwiebel klein, pressen Sie die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse und schneiden Sie den Champignon in dünne Scheiben. Das alles braten Sie in einem kleinen Topf in Butter an, bis es ein wenig Farbe gezogen hat. Dann mit dem Cognac ablöschen. Vergessen Sie die Hinweise, dass man zum Flambieren nur Spirituosen mit einem Alkoholgehalt von über 45 % verwenden kann, wie Korn oder Wodka. Als ich den Cognac mit 36 % Volumenalkohol hinzugegeben hatte und das Feuerzeug über die Sauce hielt, stach mir eine Stichflamme entgegen. Es geht also auch mit weniger Volumenalkohol. Lassen Sie den Alkohol ca. 30 Sekunden verbrennen und geben Sie dann einen Deckel auf den Topf, um dies zu stoppen.

Dann löschen Sie mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ab, geben die Sahne, den Rinderfond und einen Schuss weißen Balsamicoessig hinzu. Die frischen Kräuter geben Sie im Ganzen hinzu und dann noch die restlichen Gewürze. Dann noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie nun alles bei kleinster

Hitze ca. 1 Std. bis zum Ende des Garens des Bratens köcheln und reduzieren.

5 Minuten vor dem Ende der Garzeit bereiten Sie frische Pasta zu. Ich hatte diesmal wirklich Glück beim Einkaufen, da ich diesmal besondere Pasta kaufen wollte. Ich entschied mich für frische, gekühlte Pasta der Firma „Rana“ (von Giovanni Rana) aus Italien. Ich habe rote Pasta (mit Tomaten), grüne Pasta (mit Spinat und Basilikum) und schwarze Pasta (mit Tintenfischfarbe) gekauft. Als ich die Packung mit der roten Pasta öffnete, kam mir schon ein frischer Geruch von Pasta und frischen, gewürzten Tomaten entgegen. Lecker. Nach 5 Minuten Kochen in Salzwasser haben Sie leckere, frische Pasta vorliegen, die einfach einzigartig schmeckt. Dieses Produkt ist wirklich empfehlenswert.

Richten Sie die Pasta auf einem großen Teller in der Mitte an. Darauf geben Sie drei Scheiben des gegarten Rinderschmorbratens. Das Ganze drapieren Sie mit viel Sauce, da die Pasta dies benötigt.



FrISChe Tortellini mit Tomatensauce



FrISChe Tortellini mit leckerer Tomatensauce

Die gefüllten Tortellini kann man auch selbst zubereiten. Das war mir aber doch zuviel Aufwand und ich griff zu den frischen Tortellini meines Discounters. Das Rezept ist für drei Personen.

Zutaten:

- 400 g frISChe Tortellini
- 5 frISChe Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Pepperoni

- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 4–5 Zweige frischer Thymian
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Pul biber (gebrochener, türkischer Paprika)
- $\frac{1}{2}$ EL Sriracha-Sauce (thailändische Chilisaucе)
- 50 ml Sahne
- 1 EL Honig
- geriebener Mozzarella

Zubereitungszeit: 2 Stdn.

Die Tomatensauce habe ich ungewöhnlich zubereitet. Nicht zuerst Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln anbraten, anschwitzen und dann die Tomaten hinzugeben, wie man es eigentlich gewohnt ist und wie man vorgeht. Sondern zuerst fünf kleingeschnittene Tomaten mit ein wenig Butter anbraten. Diese mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Pul biber würzen und $\frac{1}{2}$ EL Sriracha-Chilisaucе hinzugeben. Dann etwa 1 Std. im zugedeckten Topf köcheln lassen.

Das ergibt zunächst eine schön gebundene Tomatensauce, ohne dass man Tomaten aus der Dose braucht oder die Sauce sogar mit dem Mixstab pürieren muss. Schneiden die Sie die frischen Kräuter mit einem Wiegemesser klein. Ebenfalls die Lauchzwiebeln, Knoblauch, Zwiebeln und Pepperoni. Geben Sie alles zu der Sauce hinzu und lassen alles nochmals 30 Min. köcheln.

Währenddessen bereiten Sie die Tortellini zu. Frische Tortellini brauchen nicht mehr als 5–6 Min., wenn Sie sie in kochendes Salzwasser geben und dann einfach noch ziehen lassen.

Nach 1-stündigem Köcheln der Sauce ganz wichtig: Einen guten EL Honig dazugeben. Er bindet die Sauce harmonisch. Und wenn Sie Schärfe der Sriracha-Sauce ein wenig mildern wollen, geben

Sie noch 50 ml Sahne hinzu. Alles nochmals 5 Min. köcheln lassen. Servieren Sie das Gericht in tiefen Nudeltellern und geben Sie noch geriebenen Mozzarella darüber. Er verläuft innerhalb von einigen Minuten auf der heißen Sauce.

Penne Rigate mit Salbei und Kapern in Weißwein-Sahne-Sauce



Pasta mit Salbei und Kapern in viel Sauce mit geriebenem Gouda

Ein schlotziges Gericht mit viel Sauce.

Zutaten:

- 200 g Penne Rigate
- 2 Lauchwiebeln
- 3 große Knoblauchzehen
- 6 Zweige frischer Salbei
- 40 g eingelegte Kapern
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 200–300 ml Gemüsefond
- geriebener Gouda oder Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 20 Min.



Die Sauce mit ganzen Salbeiblättern

Schneiden Sie die Lauchwiebeln und Knoblauchzehen in kleine Stückchen. Erhitzen Sie Butter in einem kleinen Topf und braten Sie das Gemüse kräftig an. Währenddessen können Sie schon einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, um die Pasta zu kochen. Löschen Sie das Gemüse mit einem großzügigen Schuss Weißwein ab. Dann geben Sie die Sahne und den Gemüsefond hinzu. Schließlich noch den Salbei, von dem Sie zwar die Stiele entfernen, aber die Blätter ganz lassen und mitkochen. Lassen Sie alles ca. 10–20 Min. bei kleiner Hitze köcheln und bereiten Sie parallel dazu die Pasta zu. Wenn die Pasta

gekocht ist, waschen Sie die Kapern erst in frischem Wasser ab, damit der starke Essiggeschmack ein wenig verschwindet. Dann geben Sie sie in die Sauce und erhitzen sie nur. Sie sollen nicht zu lange mitkochen. Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab. Sollte die Sauce zu würzig sein, verlängern Sie sie mit etwas Wasser.

Zum Pastagericht eignet sich natürlich geriebener Parmesan, da die Sauce aber sehr würzig ist, wäre dies vermutlich zu viel des Guten. Ich habe mich daher für geriebenen Gouda entschieden. Richten Sie die Pasta in einem tiefen Nudelteller an. Geben Sie großzügig die Sauce mit den Salbeiblättern und Kapern darüber. Dann kommt der geriebene Gouda darüber. Wenn Sie möchten, können Sie den Gouda auch noch schnell in einer Mikrowelle mit Grill bräunen und das Ganze somit überbacken.

Pasta mit Lamm-Gulasch



Tortiglioni mit Lamm-Gulasch und Joghurtsauce

Dies ist einfaches, sehr leckeres Pastagericht, das aber aufgrund des verwendeten Lamm-Gulaschs doch einige Zeit zum Schmoren und Fertigstellen braucht.

Zutaten:

- 250 g Lamm-Bratenfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ras el Hanut
- 1 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Olivenöl
- 4 Stengel frische Minze
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 125 g Joghurt
- 1 EL Ayran
- 2 TL Harissa
- etwas Zucker
- Saft einer halben Zitrone

- 200 g Tortiglioni

Vorbereitungszeit: 10 Min. | **Marinierzeit:** mind. 5 Stdn. | **Zubereitungszeit:** 1 $\frac{1}{2}$ –2 Stdn.

Schneiden Sie das Lamm-Bratenfleisch in kleine Fleischstücke, wie man sie für Gulasch verwendet. Geben Sie das Fleisch in einen Gefrierbeutel, dann 1 TL Ras el Hanut, eine zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Teriyaki-Sauce und 1 EL Olivenöl hinzu. Verschließen Sie den Beutel, kneten Sie die Inhalte gut durch und lassen Sie alles mindestens 5 Stdn. im Kühlschrank marinieren.

Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne. Geben Sie das Lammfleisch mit der Marinade hinzu. Braten Sie das Lammfleisch an. Das Lammfleisch zieht bald selbst sehr viel Flüssigkeit. Geben Sie dennoch $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser hinzu. Lassen Sie es mit zugedeckter Pfanne 1–1 $\frac{1}{2}$ Stdn. bei kleiner Hitze schmoren. Je länger man ein Gulasch schmoren lässt, umso zarter wird das Fleisch. Geben Sie nach dem Anbraten noch die 4 kleingehackten Zweige Minze hinzu, die mitschmoren kann. Nach dem Garen geben Sie 100 ml Sahne hinzu, um die Sauce zu binden. Schmecken Sie alles mit Salz und Pfeffer ab.

Bereiten Sie ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit des Lamm-Gulaschs die Pasta nach Anleitung zu.

Verrühren Sie nun in einer kleinen Schüssel den Joghurt mit Ayran, Harrisa, etwas Zucker und dem Zitronensaft.

Geben Sie die Pasta in einen großen, tiefen Pasta-Teller. Darauf geben Sie das Lamm-Gulasch und ein wenig von der Lammsauce. Anschließend können Sie ein wenig der Joghurtsauce darauf geben und alles verfeinern.

Pasta mit Lachs-Sahne-Sauce



Tortellini mit Lachs und Krabben in einer Sauce aus Sahne und Weißwein. Absolut lecker! Es gibt ja viele Gerichte, die man als Hobbykoch kreiert. Manche fallen völlig durch, man kocht sie also nur einmal. Andere sind sozusagen okay und man gibt die Rezepte weiter, aber sie sind nicht wirklich umwerfend. Dieses Gericht jedoch war heute grandios. Es hat einfach umwerfend geschmeckt und ich werde es sicherlich demnächst wieder zubereiten.

Zutaten:

- 250 g Tortellini, gefüllt mit Ricotta & Spinat (als frische Pasta vom Discounter)
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Champignonsköpfe
- 1 großes Röschen eines Brokkoli

- 200 ml Sahne
 - ein großer Schuss trockener Weißwein (vorzugsweise ein italienischer Soave, Frascati oder Orvieto oder ein französischer Chardonnay)
 - 3–4 Zweige frischer Oregano
 - 5–6 Zweige frischer Thymian
- alternativ oder zusätzlich: frischer Dill
- 50 g frische Krabben oder Garnelen
 - 5–6 Scheiben geräucherter Lachs
- Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - frisch gemahlener Koriander
 - frisch gemahlene Muskatnuss
- geriebener Gouda oder Emmentaler
 - Butter

Zubereitungszeit: 45 Min.

Schneiden Sie die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehen klein. Schneiden Sie das Röschen des Brokkoli in viele kleine Röschen. Dann schneiden Sie noch die Champignons in Streifen. Geben Sie Butter in einen Topf und erhitzen Sie sie. Garen Sie alles dort an. Geben Sie den Deckel auf den Topf, damit alles etwas Wasser zieht.

Dann löschen Sie mit Sahne ab und geben einen kräftigen Schuss trockenen Weißwein hinzu. Alles mit Salz, Pfeffer, Koriander und Muskat abschmecken. Dann geben Sie noch die frischen Kräuterzweige hinzu. Schließlich noch die Krabben oder Garnelen. Lassen Sie das Ganze abgedeckt ca. 30 Min. köcheln.

Während Sie die Sauce zubereiten, garen Sie die Tortellini in einem Topf mit Salzwasser.

Bevor die Sauce ganz fertig ist, geben Sie noch den in feine Streifen geschnittenen Lachs hinzu, so dass dieser nur noch

erhitzt, aber nicht gekocht wird. Dann nochmals abgeschmecken. Servieren Sie die Tortellini in einem großen Nudelteller, darauf geben Sie die Sauce. Abschließend geben Sie noch etwas geriebenen Käse darauf. Und garnieren es noch mit einigen Zweigen frischem Oregano oder Thymian.

Dazu schmeckt vorzüglich der gekühlte Weißwein, mit dem Sie die Sauce abgelöscht haben.

Spaghetti Carbonara



Frisch zubereitete Spaghettini Carbonara, mit Sauce und Petersilie im Teller angerichtet

Das eigentliche Spaghetti-Carbonara-Rezept gibt es nicht. Selbst in Italien bereitet man das Gericht in fast jeder Region anders zu: Mit Knoblauch oder ohne, mit oder ohne Zwiebel, mit luftgetrocknetem Schinken wie italienischem Pancetta, mit Speck oder mit gekochtem Schinken, mit echtem italienischem Käse wie Parmesan, Pecorino oder Gran Padano oder anderem und mit Sahne oder ohne.

Dies ist eher ein Rezept, falls Sie nicht gleich alle echten italienischen Zutaten bei Ihrem Lebensmittelhändler oder Discounter um die Ecke finden. Die Originalzutaten sind nämlich manchmal schwierig zu bekommen. Echte italienische Pasta sollte es aber schon sein, beim Schinken oder Speck kann man auch gern – wie es viele aus der Fernsehwerbung kennen – stattdessen auch auf gekochten Schinken zurückgreifen, der echte italienische Käse muss kein Parmesan oder ähnliches sein, wenn der Supermarkt nur geriebenen Gouda oder Emmentaler hergibt, geht es auch damit. Die Sahne ist bei diesem Rezept eigentlich ein Muss, aber nur Eigelb unterzurühren, um der Sauce Bindung und Farbe zu geben, ist eleganter als ganze Eier zu verwenden.

Und als wichtiger Hinweis: Ich stand am Wochenende im Laden meines Lebensmittelhändlers vor den Saucen aus dem Beutel und dachte mir, dass ich an diesem Tag eigentlich keine große Lust zum langen Kochen hatte, sondern gern schnell und einfach in 10 Min. ein fertiges Gericht haben wollte. Bevor ich jedoch zu der fertigen Beutelsauce für Spaghetti Carbonara griff, schaltete sich mein kulinarischer Verstand ein, weil die letzten Versuche mit einer Beutelsauce vor Bindemitteln nur so strotzten, und sagte mir: „Das kann ich mit frischen Zutaten auch selbst zubereiten!“ Gesagt getan, der Griff zur einfachen, billigen Beutelsauce blieb glücklicherweise aus, ich kaufte alle für das Gericht notwendigen und frischen Zutaten und bereitete dann dieses Gericht zu.

Zutaten:

- 125 g Spaghetti oder Spaghettini
- 50 g gekochten Schinken
- 1 kl. Zwiebel oder Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- Gemüsefond
- 2 Eigelb
- 40 g geriebener Käse

- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- frisches Basilikum oder Petersilie
- Butter

alternativ: 50 g frische, gepuhlte Krabben

Zubereitungszeit: 20 Min.

Geben Sie die Spaghetti oder Spaghettini in einen Topf mit kochendem Salzwasser und kochen Sie sie entsprechend der Angaben zur Kochzeit. Schneiden Sie den gekochten Schinken, den Sie vermutlich abgepackt in Scheiben kaufen, in kleine, 1x1 cm große Stücke. Schneiden Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein. Geben Sie 1 EL Butter in einen Topf, erhitzen Sie diese und geben Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen dazu. Lassen Sie alles im zugedecktem Topf eine Weile köcheln, bis alles weichgedünstet ist. Dann geben Sie den Schinken dazu und erhitzen ihn darin. Alternativ bietet sich noch an, frische Krabben zur Sauce dazugeben, weil diese mit dem gekochten Schinken und dann der Sahne, dem Eigelb und dem Käse sehr gut harmonieren.

Löschen Sie alles mit der Sahne ab und geben Sie einen Schuss Gemüfefond hinzu. Dann mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat würzen. Vorsicht: Der Schinken bringt schon genügend Würze mit sich, also sehr mässig salzen. Sollte die Sauce zu kräftig sein, einfach mit ein wenig Wasser ablöschen. Ich bin ein Verfechter von viel Sauce an die Pasta, deshalb sollten Sie also großzügig verfahren, mit viel Sahne und Gemüfefond ablöschen und notfalls noch mit Wasser.

Nehmen Sie den Topf vom Herd, damit die Sauce nicht mehr kocht. Geben Sie zwei Eigelbe darunter und verrühren sie in der Sauce. Die Sauce erhält dadurch Bindung und eine schöne, gelbe Farbe. Dann noch den geriebenen Käse dazu geben und ebenfalls unterrühren.

Ich bin kein großer Freund davon, Pasta mit einer Sauce in einer Schüssel zu vermischen und dann anzurichten. Ich gebe lieber die Pasta in große Nudelteller und dann darüber die Sauce. Das Ganze mit kleingeschnittenem Basilikum oder Petersilie noch garnieren.

Tagliatelle mit heller Gemüse-Speck-Sauce



Tagliatelle mit einer leckeren Gemüse-Speck-Sauce

Dies ist ein farbenfrohes Pasta-Gericht, das seinen besonderen Geschmack durch die hinzugefügten Kapern erhält, die in einer leicht sauren Marinade eingelegt sind. Unterstützt wird das durch das Hinzufügen von ein wenig trockenem Weißwein am Ende der Zubereitung. Ein frisches Sommergericht. Die Zutaten sind für eine Person.

Zutaten:

125 g Tagliatelle oder Bandnudeln

50 g Speck

100 g frische Champignons

$\frac{1}{2}$ kleine Stange Lauch

$\frac{1}{2}$ Tomate

1 Schalotte

1 Zehe Knoblauch

30 g Kapern

$\frac{1}{2}$ thailändische rote Chilischote

1 Zweig frische Petersilie

100 ml Gemüsefond

100 ml Sahne

trockener Weißwein

Butter

Salz

Pfeffer

Parmesan

Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schneiden Sie Speck, Champignons, Lauch, Tomate, Schalotte, Knoblauch und Chilischote in kleine Stücke bzw. Streifen. Geben Sie etwas Butter in einen kleinen Topf und braten Sie alles darin an. Parallel dazu kochen Sie die Tagliatelle bzw. Bandnudeln. Hat der Speck und das Gemüse ein wenig Flüssigkeit gezogen, geben Sie die Kapern hinzu, dann den Gemüsefond und

die Sahne. Köcheln Sie alles 10–20 Min. Geben Sie einen Schuss trockenen Weißwein hinzu und schmecken alles mit Salz und Pfeffer ab.

Servieren Sie die Pasta in einem tiefen Teller mit der Sauce und geben Sie oben die kleingeschnittene Petersilie darauf. Bei Bedarf mit frisch gemahlenem Koriander würzen und geriebenen Parmesan und einige Tropfen Olivenöl daraufgeben.