

# Schweine-Lachsbraten mit bunter Pasta



Hier geht es einfach zu.

Lachsbraten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in Olivenöl scharf anbraten.

Gemüsefond zum Ablöschen dazugeben und alles zugedeckt eine Stunde bei mittlerer Temperatur schmoren lassen. Danach nur noch die Sauce abschmecken.

Wie man bunte Pasta zubereitet, wissen Sie sicherlich auch selbst – es steht ja auf der Verpackung. □



Das Ganze ergibt ein leckeres Gericht mit Braten, Pasta und einer leckeren Sauce. Das Gericht serviert man am besten in einem großen Saucenspiegel.

Und da ich in dieser Einleitung fast alles schon geschildert habe, erfolgt keine weitere Zubereitungserklärung. □

*Für 2 Personen:*

500 g Schweine-Lachsbraten

- 600 ml selbst zubereiteter Gemüfefond
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 350 g bunte Pasta

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 1 Std.*

---

# 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 gesalzenem 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 Pürierstab 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  
Bolognese**

**Vollkorn-Pasta**



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!

---

## **Maccaronelli mit veganer Räucherlachs-Sahne-Sauce**

Ich habe mal wieder etwas ausprobiert und getestet. Ich habe zwei Packungen Räucherlachs gekauft. Für eine schöne Sauce mit Crème-fraîche für Pasta.



Mit schlotziger Sauce

Das Besondere an dem Räucherlachs ist, dass es kein Fisch ist. Sondern es ist ein veganer Räucherlachs, der aus Algen hergestellt ist.

Der Räucherlachs sieht aus wie Räucherlachs, er hat also die bekannte rötliche Farbe. Und er schmeckt auch ähnlich wie Räucherlachs.

Veganer können sich damit also durchaus auch einmal eine fischige Sauce mit Pasta zubereiten, ohne zu sündigen.

Aber im Grunde frage ich mich mal wieder, braucht man das? Warum ein Räucherlachs-Ersatz? Genauso wie der Schnitzel-, Geschnetzeltes- oder Frikadellen-Ersatz aus veganen Zutaten? Warum nennt man diesen veganen Räucherlachs, um bei diesem Beispiel zu bleiben, nicht einfach Algenschnitte, Algengeschnetzeltes oder Algenstreifen? Warum muss hier immer der Ersatz zum Fleisch erfolgen? Das ist nicht notwendig. Veganer, benennt Eure Produkte mit einfachen, passenden

Begriffen und zeigt nicht immer auf den Fleischersatz. Lässt Fleisch Fleisch sein und benennt die veganen Produkte eben anders. Denn die für die Würze der Sauce verwendeten Hefeflocken – eine Grundzutat der veganen Küche für Würze in Saucen, Suppen und anderen Speisen – heißt ja auch nicht Fleischfond-Ersatz oder ähnliches. Sondern eben so, wie sie sind, Hefeflocken.

Geschmeckt hat der Lachs in der Sauce recht gut. Das Rezept ist also empfehlenswert und Sie sollten es sich einmal zubereiten.

*Für 2 Personen:*

- 200 g veganer Räucherlachs (2 Packungen à 100 g)
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine
- 2 EL Hefeflocken
- 200 ml vegane Crème fraîche (oder Sahne)
- 350 g Maccronelli
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- Salz
- veganer Hartkäse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.*



Auch diesen Lachsersatz braucht es nicht für mich ...

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Lachs in kurze, schmale Streifen schneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten al dente kochen.

Parallel dazu Margarine in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten.

Lachs dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit Crème fraîche und dem Kochwasser ablöschen.

Hefeflocken dazugeben. Salzen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen.

Pasta in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit frisch 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!

---

## Lasagne

Eine frische Lasagne zuzubereiten ist einfach.



Schmeckt immer wieder gut

Sie brauchen dazu nur vier Zutaten.

Zuerst einmal die *Lasagneplatten*, also die Pasta.

Dann eine *Hackfleisch-Tomaten-Sauce*. Hier können Sie nach Belieben selbst eine Sauce kreieren, denn meines Wissens ist für eine originale Lasagne keine bestimmte Sauce vorgeschrieben.

Dann eine *Béchamel-Sauce*. Diese sollte original sein. Hier im Foodblog finden Sie ein Grundrezept dazu. Aber sie ist auch einfach erklärt, denn sie besteht in der Grundversion nur aus Butter, Mehl und Milch. Und einigen Gewürze wie Salz und weißer Pfeffer.

Zum Schluss benötigen Sie noch geriebenen Käse. Meine Wahl, einen alten Parmigiano Reggiano dazu fein in eine Schüssel zu reiben und zu verwenden, war schlecht. Der er verbindet sich zwar in der Lasagne mit den beiden Saucen und gibt Würze und Geschmack. Aber auf der Lasagne verschmilzt er leider nicht

und gibt keine schmackhafte Käsekruste. Also verwenden Sie besser einen Mozzarella, oder auch einen Gouda, Edamer oder Greyezer.

Wenn Sie diese vier Grundzutaten für ein Lasagne parat bzw. zubereitet haben, versuchen Sie die Zubereitung der Lasagne in einer großen Auflaufform im Backofen. Sie werden sehen, sie gelingt gut und ist sehr schmackhaft. Wieder ein Gericht, bei dem Sie frisch zubereiten und auf Convenience verzichtet haben.

In meinem Foodblog finden Sie übrigens noch diverse andere Lasagne-Rezepte, so mit Innereien, Pferdefleisch oder Insekten. Nicht jedermanns Sache, aber auch schmackhaft.

*Für 2 Personen:*

- 6 Lasagneplatten
- Olivenöl

*Für die Hackfleisch-Romaten-Sauce:*

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml passierte Tomaten (Packung)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1/2 Topf Basilikum

*Für die Béchamel-Sauce:*

- [Grundrezept](#)

*Für den Käse:*

- 50 g Parmigiano Reggiano (Korrektur: Besser ein anderer Käse zum Schmelzen)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit: 30 Min.*



Leider den falschen Käse verwendet

*Für die Hackfleisch-Tomaten-Sauce:*

Zwiebel, Lauchzwiebel und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Basilikum kleinschneiden

Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch und Gemüse darin einige Minuten anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker kräftig würzen.

Basilikum dazugeben. Noch etwas köcheln lassen. Sauce abschmecken. Dann von der Herdplatte nehmen.

Béchamel-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Käse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl mit dem Kochpinsel einpinseln.

Nun drei Male in Folge die folgenden Zutaten übereinander geben:

Längs zwei Lasagneplatten nebeneinander hineinlegen. Dann Hackfleisch-Tomaten-Sauce darauf geben. Dann von der Béchamel-Sauce. Und schließlich vom Käse. Dann wieder zwei Lasagneplatten, ...

Auflaufform für 30 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Vor dem Herausnehmen prüfen Sie mit einer Gabel, ob die Lasagneplatten durchgegart sind oder ob die Lasagne noch 10 Minuten mehr braucht.

Herausnehmen. Jeweils einen Teil auf einen Teller geben.

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 Pürierstab 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 Pürierstab fein pürieren.

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!

---

## **Rinder-Gulasch mit schmalen Bandnudeln**



Mit Rinder-Suppenfleisch

Ein Rezept für ein Gericht, das als Motto meinem Foodblog bzw. dessen Namen unterliegt. Genaueres über den Hintergrund des Namens meines Foodblogs können Sie übrigens auf der Seite „Über dieses Blog ...“ nachlesen.

Und zwar Nudeln, Fleisch und Sauce. So esse ich zwar am liebsten einen leckereren, weich geschmorten Braten mit dunkler Bratensauce und Nudeln dazu. Aber solch ein leckeres Gulasch aus Rinder-Suppenfleisch – also Fleisch zum langen Schmoren – mit einer leckeren Pasta ist auch nicht zu verachten.

Ich schmore das Suppenfleisch einfach drei Stunden in selbst zubereitetem Gemüsefond. Und würze die Sauce, die sich durch das Schmoren in eine dunkle Bratensauce wandelt, nur mit Salz und Pfeffer. Danach nur noch abschmecken.

Und als Beilage gibt es schmale Bandnudeln. Italienische Bandnudeln wie Pappardelle o.ä. hatte ich keine vorrätig. Stattdessen habe ich deutsche Bandnudeln verwendet, die leider mit Eiern hergestellt sind. Aber auch das tut dem Geschmack und dem leckeren Gericht keinen Abbruch.

Lassen Sie es sich schmecken!

*Für 2 Personen:*

- 500 g Rinder-Suppenfleisch (1 Packung)
- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 350 g schmale Bandnudeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 3 Stdn.*



Leckeres Gulasch

Suppenfleisch grob zerkleinern.

Fond in einem Topf auf dem Herd erhitzen und Suppenfleisch hineingeben.

Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Zugedeckt drei Stunden bei geringer Temperatur schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Sauce abschmecken.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Gulasch darüber geben.

Dann die köstliche Sauce darüber verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schmale Bandnudeln mit Bärlauch-Avocado-Pesto**



Mit viel frischem Bärlauch

Dieses Pesto ist wirklich hervorragend und gelingt sehr gut. Kochen Sie es unbedingt nach!

Ich hatte vor einiger Zeit schon einmal ein Pesto mit Bärlauch zubereitet. Allerdings hatte ich das Pesto nicht fein püriert, sondern die Zutaten vorher nur grob zerkleinert.

Dieses Pesto wird jedoch fein püriert und schmeckt einfach außergewöhnlich gut.

Dazu gibt es einfache, schmale Bandnudeln.

*Für 2 Personen:*

- 200 g Bio-Bärlauch (2 Packungen à 100 g)
- 2 Avocados
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen



- Sauvignon blanc
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 50 g Parmigiano Reggiano
- 350 g schmale Bandnudeln
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 12 Min.*



Mit schmalen Bandnudeln

Gemüse putzen, grob zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin kurz anbraten.

Mit etwas Weißwein ablöschen.

Pesto kurz köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Pesto mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Pesto abschmecken.

Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Pasta darin 12 Minuten garen.

Einige Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto in zwei tiefe Schalen geben.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schmale Bandnudeln mit Romanesco-Pesto**



Mit frischem Romanesco

Romanesco habe ich vor etwa 26 Jahren bei einem Aufenthalt in Schleswig-Holstein kennengelernt und etwas nettes damit erlebt. Aber das ist eine andere Geschichte ...

Romanesco ist der grüne Bruder des weißen Blumenkohls. Aber da er eine eigene Art ist, hat er einen eigenen Namen und ist von Form und Geschmack her ein wenig anders.

Aber erst ist eine Kohlsorte und hat den typischen Kohlgeschmack.

Meistens gart man ihn in kochendem Wasser. Man kann ihn aber auch braten oder frittieren.

Er eignet sich aber auch für ein Pesto, für das man ihn sehr klein schreddert, am besten in der Küchenmaschine.

Dann brät man ihn in ausreichend Olivenöl an, gibt noch

kleingeschnittenen Knoblauch hinzu und würzt alles kräftig mit Paprika, Ingwer und Kurkuma.

Für mehr Flüssigkeit und um den Romanesco auch anständig zu garen, wird er zunächst mit einem guten Schluck Sauvignon blanc abgelöscht und dann darin gegart.

Zum Schluss kommen aber noch zwei Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta hinzu, um das Pesto zu verlängern.

Und natürlich ein gutes Stück Parmigiano Reggiano, der frisch gerieben wird und das Pesto verfeinert und schlotziger macht.

*Für 2 Personen:*

- 1 Romanesco
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL geriebener Ingwer
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Sauvignon blanc
- 2 Schöpflöffel Pasta-Kochwasser
- 375 g schmale Bandnudeln
- Olivenöl
- 50 g Parmigiano Reggiano

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



Mit schmalen Bandnudeln

Romanesco putzen und den harten Strunk entfernen.

Röschen jeweils mit dem Stiel abschneiden.

Alle Röschen in der Küchenmaschine grob zerschreddern.

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

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

Öl in einem Topf erhitzen.

Romanesco und Knoblauch hineingeben und anbraten.

Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise

Zucker kräftig würzen.

Alles vermischen und bei mittlerer Temperatur kurz köcheln lassen.

2 Schöpflöffel des Kochwassers der Pasta dazugeben.

Parmigiano Reggiano auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben. Dazugeben.

Alles gut vermischen und noch kurz köcheln lassen. Abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben und das Kochwasser abschütten.

Pasta zum Pesto geben.

Alles gut miteinander vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Schweinebauch mit Gemüse und Ramen-Nudeln**



Mit Ramen-Nudeln

Eigentlich eher ein deutsches Rezept, wenn man die Zutaten wie Schweinebauch oder Mangold betrachtet.

Aber da ist dann auch noch der Pak Choi als Gemüse, die würzige Sauce aus dunkler Soja-Sauce und als Sättigungsbeilage die Ramen-Nudeln.

Daher wird das Rezept erst einmal in die Kategorie „Asiatisch“ eingeordnet.

Das Gericht sieht ja auf den Fotos auch eher so aus.

Aber es ist würzig, pikant und schmackhaft.

Und gerade die Ramen-Nudeln geben dem Gericht noch so einen richtig schmackhaften Touch.

*Für 2 Personen:*

- 4 Schweinebauch-Scheiben
- Salz

- Pfeffer
- Paprika
- 4 Blätter Mangold
- 2 Pak Choi
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 EL Wasser
- 280 g Ramen-Nudeln
- Olivenöl

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



Mit dunkler Soja-Sauce gewürzt

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden.

In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas ziehen lassen.

Gemüse putzen und ebenfalls quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch darin anbraten.



Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Soja-Sauce und Wasser darüber geben.

Alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 3–4 Minuten garen.

Nudeln zu der Fleisch-Gemüse-Mischung geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Pasta mit Bärlauch-Pesto**



Mit gefüllter Pasta

Frühling ist ja auch Saison für Bärlauch. Ich habe zwar ein größeres Waldstück in meinem Stadtteil, aber ich würde dort nie selbst Bärlauch suchen und pflücken. Ich wäre zu unsicher, ob ich auch wirklich Bärlauch finde und sammle und nicht irgend ein anders Kraut, das vielleicht nicht genießbar ist.

Also gehe ich den Umweg über den Supermarkt und kaufe dort frischen Bärlauch in der Packung.

Ich bereite hier auch extra kein Pesto aus dem Bärlauch zu, indem ich ihn mit dem Pürrierstab fein püriere. Sondern belasse ihn stückig in der Sauce.

Der Bärlauch entwickelt auch so sein leckeres, leicht nach Knoblauch duftendes Aroma.

Und als Pesto gibt es einfach eine fertig gefüllte, leckere Pasta, die nur wenige Minuten Garzeit benötigt.

*Für 2 Personen:*

- 2 Packungen gefüllte Pasta (mit Tomate und Mozzarella, à 250 g)
- 2 Packungen Bärlauch (à 150 g)
- 2 Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- weißer Burgunder
- Olivenöl

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

Zwiebeln putzen, schälen und kleinschneiden.



Bärlauch diesmal nicht fein püriert  
Bärlauch putzen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Bärlauch darin andünsten.

Mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken. Kurz köcheln lassen.

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

Pasta zu dem Pesto geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!