

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 Spaghettini 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!

Hähnchenbrustfilet in Chips-Panade mit Erbsenspargel- und

Rotkohl-Sprossen



Mit leckerem Sprossen-Gemüse

Ich habe da doch etwas gelernt. Für eine Panade für Schnitzel, Steak oder auch Hähnchenbrust kann man nicht nur Paniermehl verwenden.

Nein, auch Müsli – im Mörser fein gemörsert – und beliebige Chips – auch in einer Schüssel etwas fein gestoßen – lassen sich verwenden.

Bei den Chips kann man eine beliebige Sorte wählen. Hier sind es einmal Linsen-Chips mit Paprika-Gewürz.

Sie eignen sich sehr gut zum Panieren. Denn die Filets gelingen außen sehr kross und knusprig. Und innen, durch das leichte Nachgaren im Backofen, weich und saftig.

Als Beilage fungieren dann noch zwei Sprossensorten. Sprossen vom Rotkohl und vom Erbsenspargel.

Beide separat in einer Pfanne nur in Butter kurz gedünstet und gesalzen und gepfeffert.

Fertig sind zwei schmackhafte und wohlbekömmliche Beilagen.

Für 2 Personen

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g)
- 1/2 Packung Linsen-Chips (mit Paprika-Gewürz)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl
- 200 g Rotkohl-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- 200 g Erbsenspargel-Sprossen (2 Packungen à 100 g)
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Kross mit Chips-Panade gebraten

Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze erhitzen.

Chips in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät etwas fein stampfen.

Mehl auf einem Teller verteilen. Auf einen zweiten Teller die verquirlten Eier geben. Und auf einen dritten Teller die zerkleinerten Chips.

Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Filets nacheinander auf beiden Seiten durch Mehl, Ei und Chips ziehen.

Filets auf jeder Seite im heißen Öl einige Minuten kross anbraten.

Dann auf einem hitzefesten Teller 15–20 Minuten auf mittlerer Ebene im Backofen nachgaren.

Währenddessen Butter in zwei Pfannen erhitzen.

In jede Pfanne eine Sprossensorte geben, salzen und pfeffern und einige Minuten dünsten.

Jeweils ein Filet auf einen Teller geben.

Sprossen rechts und links der Filets auf die Teller drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Orecchiette mit Sprossen-Gemüse-Potpourri

Ein Pasta-Rezept. Aber auch vegan.

Aus einem Sprossen-Mix und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch bilde ich die Gemüse-Sauce für die Pasta.

Die eigentliche Sauce bilde ich aus Rotwein. Und etwas chinesischer Toban-Djan-Sauce, die die Sauce würzt und leicht schärft.

Weitere Würzmittel wie Salz, Pfeffer oder Zucker sind nicht notwendig.

Eine alternative Verwendung von einem Sprossen-Mix, der dieses Mal nicht für einen Salat verwendet wird.

[amd-zlrecipe-recipe:848]

Gefülltes Entenbrustfilet auf Sojasprossen-Bett

Entenbrustfilets, gefüllt. Ich schneide die Filets einfach mit einem sehr scharfen Messer längs flach auf und klappe sie auf. Dann gebe ich eine Menge frisch geriebenen Parmesan hinein. Und pro Filet die Blätter von einem halben Topf Salbei. Dann klappe ich die Filets wieder zu.

Schließlich würze ich die Filets auf jeweils beiden Seiten mit süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Angebraten wird in Butter. Das Sößchen und die notwendige Flüssigkeit zum Garen der Filets und dann der Sprossen in einer Pfanne mit Deckel liefert mir ein großer Schuss Riesling.

Ich gebe die Sprossen die letzten Minuten der Garzeit der Filets in die Pfanne hinzu, sie werden im Riesling-Sößchen noch ein wenig gegart, sind aber noch knackig.

Und durch das Ablösen der Röststoffe der angebratenen Filets vom Pfannenboden bildet sich ein sehr schmackhaftes Sößchen, das ich über Filets und Sprossen verteile.

Die Filets gelingen bei einer Garzeit von 7–8 Minuten genau so, wie sie sein sollen, zwar well done durchgegart, aber noch ganz leicht rosé.

[amd-zlrecipe-recipe:516]