

# #twitterkocht: Bandnudeln mit Gemüsechips



Leckerer vegetarisches Gericht

Heute fand das 4. Mal das Kochevent #twitterkocht auf dem Twitterkanal @3glocken statt.

Verschickt wurden 3Glocken-Bandnudeln. Dazu kaufen sollte man die restlichen, bei den Zutaten aufgeführten Produkte. Es wurde ein vegetarisches Gericht zubereitet. Zuerst bereitet man Gemüsechips zu. Dann eine Sauce, in die die gekochten Nudeln kommen. Letzteres wird garniert mit den Gemüsechips serviert.

Die Gemüsechips kann man in einer gefetteten Pfanne zubereiten. Oder mit einem gefetteten Backblech im Backofen. Da ich gerade die Friteuse griffbereit in der Küche stehen habe, greife ich auf sie zurück und frittierte die Gemüsescheiben einfach.

Ich hatte leider vor dem Blog-Event keine frische rote Beete

mehr bekommen, also greife ich auf schon gegarte im Glas zurück. Alle drei Gemüsesorten zusammen bekommen aber 3–4 Minuten im 180 Grad Celsius heißen Fett in der Friteuse.

Ich gebe mehr Champignons in die Sauce als im Rezept vermerkt ist, denn ich habe noch Pilze, die verbraucht werden müssen. Bei meiner Zubereitung ist es also eher ein Nudel-Pilz-Gemüse.

Im Original wird für die Zubereitung der Sauce frischer Thymian verwendet, ich gebe mangels Thymian frischen Rosmarin hinzu.

Ich empfehle für das kommende Blogevent endlich einmal Fleisch, Nudeln und Sauce zuzubereiten. Verschickt vakuumiertes Entrecôte mit Nudeln. Dazu wird einfach eine schöne Fleischsauce zubereitet. Ganz nach dem Motto meines Foodblogs.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 rote Beete
- 1 Pastinake
- 1 Süßkartoffel
- 500 g gedrehte Bandnudeln
- 1 Schalotte
- 200 g Champignons
- 200 ml Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL Mehl
- 2 Zweige Rosmarin
- grobes Meersalz
- rosa Pfeffer
- Butter

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

Süßkartoffel, Pastinake und rote Beete schälen, in Scheiben schneiden und diese halbieren.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen und Gemüsescheiben für 3–4 Minuten in das siedende Fett geben. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Auf einen Teller geben und mit grobem Meersalz würzen.

Schalotte schälen und kleinschneiden. Champignons halbieren und in Scheiben schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte darin andünsten. Champignons dazugeben und mit anbraten. Mit Mehl bestäuben. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Crème fraîche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und etwas köcheln lassen. Nudeln dazugeben und alles vermengen.

Nudeln mit viel Sauce in vier tiefe Nudelteller geben. Gemüsechips dekorativ darauf anordnen. Servieren.

---

## **Am 22.11. findet das 4. Mal #twitterkocht statt**



Nehmt teil am 4. Twitterkocht-Event mit 3Glocken.

Am 22.11. wird von 18–19 Uhr wieder unter der 3Glocken-Timeline auf Twitter ein Gericht gekocht. Sei dabei und nimm teil.

#twitterkocht und @3glocken.

---

## **#TwitterKocht bei 3@Glocken: Gebackener Lachs mit Kohlrabi-Pasta-Gemüse**



Leckerer Lachs mit Gemüse

Heute fand das 3. Mal das Koch-Event #TwitterKocht mit @3Glocken statt. Von 18–19 Uhr wurde auf @3Glocken gekocht.

Zubereitet wurde Lachs, dieser zusammen mit einem Gemüse aus Kohlrabi und Bandnudeln. Bei den Gerichten von @3Glocken sagt mir nicht so zu, dass am Ende der Zubereitung meistens alle Zutaten miteinander vermischt werden. Somit richte ich Lachs und Gemüse separat jeweils auf einem Teller an..

Ich musste bei der Zubereitung feststellen, dass ich doch tatsächlich vergessen hatte, Safran zu kaufen, der laut Rezept in das Gericht hineingehört. Am Wochenende war es mir nicht möglich, Safran zu kaufen, weshalb ich darauf verzichten musste. Die Sauce des Kohlrabi-Gemüses hat nun leider keine goldgelbe Farbe und kein entsprechendes schönes Aroma.

Mein Rat: Unbedingt das Grün der Kohlrabis aufbewahren. Somit hat man beim Anrichten noch etwas frisches Grün, mit dem man Lachs und Gemüse garnieren kann.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 500 g Lachs
- 2 Kohlrabi
- 500 g gewellte Bandnudeln
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 250 g Rucola
- etwas Petersilie
- 0,1 g Safran
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Backpapier

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

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Zitrone in Scheiben schneiden. Lachs in zwei Stücke teilen und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Zwei Stück Backpapier auf ein Schneidebrett geben. Lachstücke jeweils darauf geben, jeweils 1–2 Zitronenscheiben darauf geben und Lachsstücke mit Backpapier umhüllen. Mit der zusammengefalteten Seite nach unten auf ein Backblech geben und auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen. Rucola waschen und grob zerkleinern. Schale einer halben Orange auf einer feinen Küchenreibe abreiben und in eine Schale geben. Orange auspressen und Saft dazugeben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem Topf erhitzen und Kohlrabi darin anbraten. Orangensaft und -schale dazugeben. Sahne hinzugeben. Dann Fond hinzugeben. Safran dazugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken. Petersilie dazugeben und untermischen. Ebenso Rucola. Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Warmstellen.

Backblech aus dem Backofen nehmen. Backpapier entfernen. Zitronenscheiben wegwerfen. Lachs jeweils halbieren und jeweils ein Lachsstück auf einen Teller geben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kohlrabi-Pasta-Gemüse dazugeben. Lachs und Gemüse mit kleingeschnittenem Kohlrabigrün garnieren. Servieren.

Wir hatten sehr viel Spaß beim Kochen und Genießen.

---

## #Twitter kocht mit @3Glocken am 16.8.



Am 16. August ist es wieder soweit. Der 3. Twitter-Kocht-Abend mit 3 Glocken um 18 Uhr beginnt. Diesmal sind die [Kitchen Girls](#) mit dabei.

Aus einem vorgegebenen Korb mit Lebensmitteln kochen wir ein Gericht, dessen Rezept aber erst im Laufe des Abends auf Twitter nach und nach bekannt gegeben wird. Alle Teilnehmer kochen das Gericht nach, tweeten natürlich mit und veröffentlichen das Ergebnis möglichst noch auf ihrem Foodblog oder tweeten die Fotos direkt. So viel sei schon verraten, es geht um ein Lachsgericht mit Pasta.

Ich nehme am Event teil. Sei auch Du auf Twitter dabei und lese und tweete mit unter @3Glocken. Verwende den Hashtag #TwitterKocht. Und erlebe einen spannenden Kochabend.