



Thema: Diese Woche gibt es einfach **Pasta. Basta!**

Nachdem wir Ihnen jetzt wochenlang die saisonale Küche mit super-vernünftigen Zutaten gepredigt haben, muss heute mal wieder ein unsaisonales, unvernünftiges, einfaches, schnelles, wärmendes, tröstendes, schönes Gericht auf den Tisch. Heute kochen wir einfach mal wieder Nudeln. Basta. Übrigens: Rezepte finden Sie jetzt auch auf unserer Facebook-Seite. Wäre nett, wenn Sie sich da mit uns anfreunden könnten. www.facebook.com/biomobilstark Danke.

Spaghetti mit rotem Pesto und Cocktailtomaten für 4 Personen und einen Pürierstab

- 750 g Spaghetti
- 150 g getrocknete Tomaten
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Parmesan
- 4 EL Pinienkerne oder Mandelstifte

Zuerst die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl sanft und wenig anrösten lassen. Pfanne zur Seite stellen, kurz abkühlen lassen, dann die Kerne in einen hohen Mixbecher füllen. In der Zwischenzeit das Kochwasser für die Nudeln aufsetzen und die Cocktailtomaten waschen und halbieren. 2 Tomaten in den Mixbecher geben. In die leere Pfanne das Olivenöl verteilen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten reinsetzen. Sanft anbruzeln lassen. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen lassen. Tomatenmark, getrocknete Tomaten samt Öl, gehackten Knoblauch, wenig Salz und Pfeffer in den Mixbecher geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss den frisch geriebenen Parmesan von Hand unterrühren, ggf. nachwürzen. Über die Cocktailtomaten etwas Zucker geben und unter rühren leicht karamellisieren lassen. Die heißen Spaghetti noch tropfnass dazu geben und alles mit dem Pesto vermengen. Schnell auftischen. Der Rest schmeckt allerdings aber auch kalt :-))
Tipp: Pesto ist alles und kennt keine Regeln. Sie können natürlich auch frische oder getrocknete Kräuter und rote Paprika in den Mixbecher werfen. Wer's gerne schärfer mag, gibt noch etwas Peperoni dazu.

Gebratene Rote Nudeln für 4 Personen

- 600 g Penne
- 2 - 3 Knollen Rote Bete
- 2 Pack Feta Natur
- 2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- Rotwein in Gläsern

Die Rote Bete waschen und in kochendes Salzwasser legen, ca. 45 - 60 Min. kochen (je nach Größe) bis sie gar ist. Knollen abkühlen lassen, Handschuhe anziehen, schälen, in Würfel schneiden. Diese dann mit einer guten Portion Olivenöl und den feingehackten Knoblauch in eine Pfanne geben und sachte anbraten. Wenig salzen, pfeffern. Inzwischen die Nudeln „fast gar“ kochen und den Feta in Würfel schneiden. Zum Schluss Feta und abgegossene Nudeln in die Pfanne geben, alles gut mischen und vorsichtig weiterbraten, bis der Feta gerade verlaufen will.

Tipp: Wer mag gibt noch frische oder getrocknete Kräuter dazu. Rosmarin zum Beispiel. Und dann noch ein Glas Rotwein dazu trinken.

Bandnudeln mit Karotten und Curry für 4 Personen

- 600 g Bandnudeln
- 4 Karotten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- etwas Weißwein
- kl. Stück Ingwer
- 1 - 2 EL Curry
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Zitrone

Die Nudeln langsam nach Anleitung kochen und nebenher die 1 - 2 TL Zitronenschale abreiben. Die Karotten schälen und dann mit dem Sparschäler weiter in viele dünne Streifen schneiden, dass sie aussehen wie die Bandnudeln. Karottenstreifen kurz in Öl anbraten, Curry, Zucker und den feingehackten Ingwer dazu geben, kurz weiterbraten und dann mit der Gemüsebrühe, Sahne und Weißwein ablöschen bzw. auffüllen. Cayennepfeffer und Salz dazu geben. Etwas reduzieren lassen, bis die Sauce schön sämig ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer, Zitronenschale und wenig Saft abschmecken und die warmen Bandnudeln unterrühren.

Tipp: Die Schärfe des Gerichtes hängt ein bisschen davon ab, welchen Curry Sie nehmen und wieviel. Wer Kinder hat, lässt den Weißwein einfach weg, sind die Kinder älter als 18 Jahre, darf er dran bleiben. Sie wollen mehr Farbe? Dann geben Sie noch etwas Petersilie dazu.