Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat

Heute gibt es mal wieder was Herzhaftes, und zwar ein vorgezogener Sonntagsschmaus mit Pute. Neulich hatte ich in einem Roman gelesen, dass jemand Hühnchen mit Erdnuss-Sauce kochte und beim Einkaufen gestern hatte ich plötzlich so große Lust darauf, dass ich das ausprobieren wollte.

Die Pute mit Erdnuss-Sauce, Reis und Salat ist super unkompliziert und wirklich schnell gemacht. Bis der Reis gar ist, ist auch das Fleisch fertig und ein Salätchen kann man nebenher auch noch zaubern.

Ich hatte kurz überlegt, die Sauce mit Kokosmilch zu machen, wie bei den Sommerrollen. Aber da ich noch selbstgemachte Mandelmilch hatte und ich Erdnuss-Mus fettig genug finde, entschied ich mich für die leichte – und einfache – Variante und verzichtete darauf, eine Kokosmilch aufzumachen.

Für 2 Personen:
1 Tasse Basmatireis
300 g Putenschnitzel
Erdnussöl/Bratöl
300 ml Mandelmilch
3 EL Erdnussmus
1 TL Currypaste
Etwas scharfe Chilisauce nach Geschmack
ODER
1 TL Sambal Oelek
2 Knoblauchzehen
Etwas Sojasauce nach Geschmack
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Frische Minze
Dazu: Salat nach Wunsch

Den Reis kurz waschen, dann mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann bei kleinster Hitze köcheln lassen, bis er gar ist.
Das Fleisch im heißen Fett rundherum goldbraun braten. In der Zwischenzeit Mandelmilch, Erdnussmus, Currypaste, Schärfe und Knoblauchzehen in einen Mixbecher geben und pürieren. Dann zum fertig gebratenen Fleisch in die Pfanne geben und alles bei kleiner Hitze köcheln lassen.
Den Salat zubereiten und anmachen. Die Sauce mit schwarzem Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit etwas Sojasauce (und Chili) nachwürzen.
Sobald der Reis fertig ist, alles servieren. Wenn vorhanden, kann man den Reis in Muffinformen aus Silikon füllen und auf den Teller stürzen. Mit Minze garnieren oder sogar das Fleisch mit fein gezupfter Minze bestreuen.

Tipp: Natürlich kann man auch Tofu/Seitan verwenden, dann ist das Gericht vegan/vegetarisch. =)

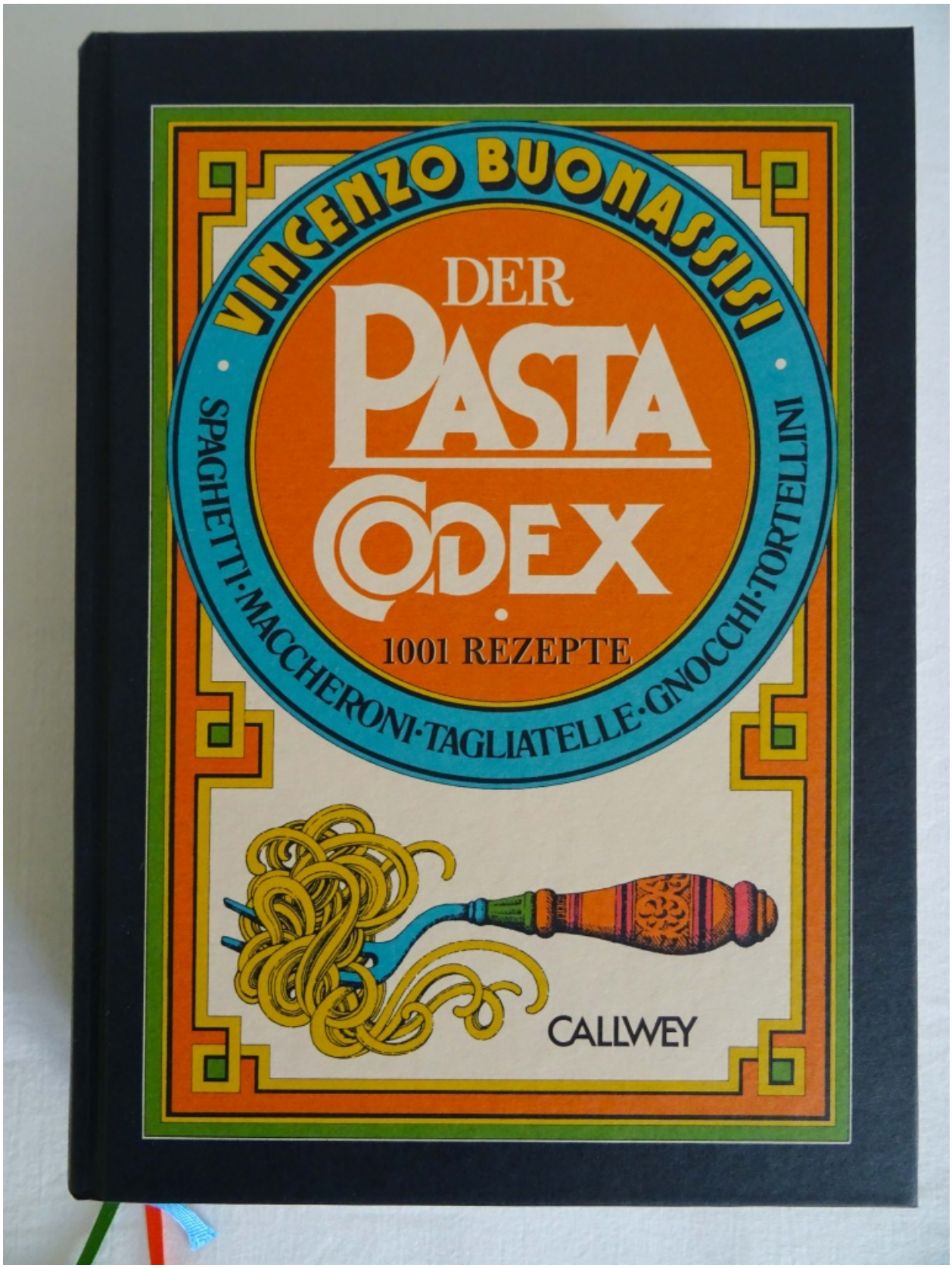
Ich wünsche euch ein fröhliches und genussvolles Sommer-Wochenende!

Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Pasta mit Hackfleisch-Paprika-Sauce & Buchvorstellung „Pasta Codex“

Heute habe ich das erste Mal ein Rezept aus dem Pasta Codex gekocht. Das Buch hatte ich diesen Winter übersetzt. Der Codex mit 1001 Pasta-Rezepten wurde Anfang der 1970er Jahre von Guido Buonassisi verfasst. Dass man hier ein historisches Dokument in der Hand hält, merkt man bereits am Cover: das strahlende Orange dieses Jahrzehnts, kombiniert mit Grün und Blau, macht sofort gute Laune.



Zu Beginn führt Buonassisi den Leser durch die Geschichte der Pasta. Er schildert, wie Pasta vermutlich entstanden ist, würzt das Ganze mit Anekdoten rund um die Nudel, erklärt, wie die Pasta zur Tomate kam und räumt mit dem in den 1970er Jahren verbreiteten Vorurteil auf, dass Pasta dick macht.

Da ich für den Callwey Verlag die englische Lizenz ins Deutsche übersetzt habe, kam nach dieser Einleitung ein Übersetzerkommentar, den ich allerdings nicht mit übersetzt habe. Zu meiner Freude durfte ich einen eigenen schreiben, weshalb nun mein eigenes kleines „Vorwort“ enthalten ist.

INHALT

Einleitung 7
Kommentar der Übersetzerin 19

I PASTA MIT GEMÜSE 21

II PASTA MIT GEMÜSE UND MILCHPRODUKTEN 89

III PASTA MIT GEMÜSE, MILCHPRODUKTEN UND EIERN 155

IV PASTA MIT FISCH 235

V PASTA MIT GEFLÜGEL, LAMM UND ANDEREN FLEISCHSORTEN 343

VI PASTA MIT ROTEM FLEISCH 419

VII PASTA MIT SCHWEINEFLEISCH 513

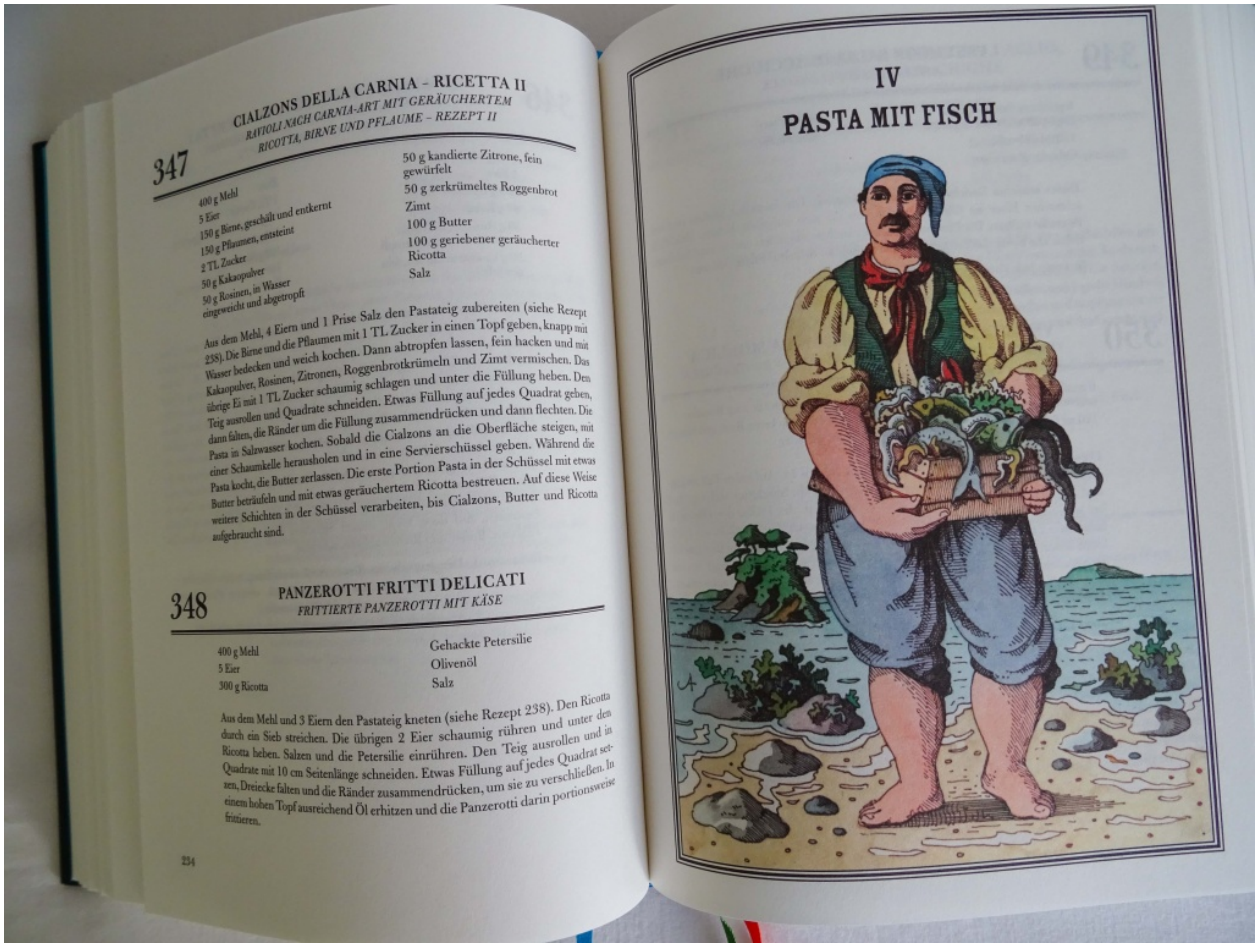
VIII PASTA MIT WILD 667

Rezeptregister 682
Über den Autor 702
Über den Künstler 703
Impressum 704

In den folgenden 8 Kapiteln des Codex wird dann sicherlich jeder fündig. Ob einfachste Gerichte aus 4 Zutaten für den Alltag, aufwendige Aufläufe oder gefüllte Nudelkreationen – sowohl Anfänger als auch Profis, Kochfaule und Ambitionierte werden das passende Rezept finden.

Die Kapitel steigern sich in zweifacher Weise. Sie beginnen mit Gemüse, erweitern sich über Milchprodukte und Eier hin zu Fisch und handeln dann verschiedene Sorten Fleisch ab. Jedes Kapitel beginnt dabei mit den einfachsten Rezepten und endet mit den aufwendigsten.

Das Buch enthält keine Fotos von Gerichten, dafür aber auf manchen Seiten kleine Illustrationen sowie vor den einzelnen Kapiteln wunderschöne farbige Aufmacher von John Alcorn.



347 CIALZONS DELLA CARNIA – RICETTA II
RAVIOLI NACH CARNIA-ART MIT GERÄUCHERTEM RICOTTA, BIRNE UND PFLAUME – REZEPT II

400 g Mehl
5 Eier
150 g Birne, geschält und entkernt
150 g Pflaumen, entsteint
2 TL Zucker
50 g Kakaopulver
50 g Rosinen, in Wasser eingeweicht und abgetropft
50 g kandierte Zitrone, fein gewürfelt
50 g zerkrümeltes Roggenbrot
Zimt
100 g Butter
100 g geriebener geräucherter Ricotta
Salz

Aus dem Mehl, 4 Eiern und 1 Prise Salz den Pastateig zubereiten (siehe Rezept 238). Die Birne und die Pflaumen mit 1 TL Zucker in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und weich kochen. Dann abtropfen lassen, fein hacken und mit Kakaopulver, Rosinen, Zitronen, Roggenbrotkrümeln und Zimt vermischen. Das übrige Ei mit 1 TL Zucker schaumig schlagen und unter die Füllung heben. Den Teig ausrollen und Quadrate schneiden. Etwas Füllung auf jedes Quadrat geben, dann falten, die Ränder um die Füllung zusammendrücken und dann flechten. Die Pasta in Salzwasser kochen. Sobald die Cialzons an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausholen und in eine Servierschüssel geben. Während die Pasta kocht, die Butter zerlassen. Die erste Portion Pasta in der Schüssel mit etwas Butter beträufeln und mit etwas geräuchertem Ricotta bestreuen. Auf diese Weise weitere Schichten in der Schüssel verarbeiten, bis Cialzons, Butter und Ricotta aufgebraucht sind.

348 PANZEROTTI FRITTI DELICATI
FRITTIERTE PANZEROTTI MIT KÄSE

400 g Mehl
5 Eier
300 g Ricotta
Gehackte Petersilie
Olivenöl
Salz

Aus dem Mehl und 3 Eiern den Pastateig kneten (siehe Rezept 238). Den Ricotta durch ein Sieb streichen. Die übrigen 2 Eier schaumig rühren und unter den Ricotta heben. Salzen und die Petersilie einrühren. Den Teig ausrollen und in Quadrate mit 10 cm Seitenlänge schneiden. Etwas Füllung auf jedes Quadrat setzen, Dreiecke falten und die Ränder zusammendrücken, um sie zu verschließen. In einem hohen Topf ausreichend Öl erhitzen und die Panzerotti darin portionsweise frittieren.

234

IV
PASTA MIT FISCH

Diese PASTA COL RAGÙ E PEPERONI (Rezept 735) habe ich natürlich wieder ein kleines bisschen abgewandelt. Da ich Sellerie nicht ausstehen kann, habe ich stattdessen Fenchelknolle genommen. Die Erbsen habe ich beim Einkaufen

vergessen, aber ich hatte noch blanchierte Buschbohnen da und habe die einfach klein geschnitten. Und die eingelegte Paprika war leider weniger, als ich dachte – Naschkater hatte wohl noch mal unbemerkt ins Glas gegriffen. Mit etwas mehr fruchtiger Schote wird es sicher noch leckerer.

Die Rezepte im Buch sind für 6 Personen (deswegen die 500 g Pasta), aber die Italiener essen Pasta ja auch nur als ersten Gang, nicht als einzige Hauptmahlzeit! Also kann man diese Menge für 2 Personen kochen und hat dann vielleicht noch einmal Reste, was ja auch immer schön ist. Die Nudelmenge kann man dann auch halbieren.

Für 2-4 Personen:

150 g geröstete eingelegte Paprikaschoten (oder frische geröstete Schoten), gehackt
80 ml Olivenöl
300 g gelbe Zwiebeln, fein gewürfelt
1 Stange Sellerie (oder Fenchel), fein gewürfelt
1 Karotte, fein gewürfelt
300 g grobes Rinderhackfleisch
Rinderbrühe
200 g Erbsen (oder grüne Brechbohnen, in kleine Stücke geschnitten)
500 g Pasta (z.B. Rigatoni)
100 g geriebener Parmigiano Reggiano
Salz, Pfeffer

Die aromatische Paprikaschote verleiht dem Gericht einen ganz besonderen Geschmack.
Frische Paprikaschoten auf dem Grill oder im Ofen unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird. Mit angefeuchteten Fingern die Haut abziehen. Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Sellerie, Karotte und Fleisch darin anbraten, bis es bräunt. Die Paprika zufügen, salzen und pfeffern und so viel Brühe angießen, dass alles bedeckt ist. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert und das Fleisch weich ist. Die Pasta in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und die Sauce

darübergeben. Den geriebenen Parmigiano Reggiano dazu reichen.

Ich hoffe, ihr hattet ein entspanntes Wochenende mit vielen genussvollen Momenten und kommt gut in die neue Woche!
Eure Judith

Judiths Pasta alla Bolognese

Heute habe ich mir ein festliches Sonntagsessen gegönnt. Nachdem ich in den letzten Wochen fast 800 Pastarezepte übersetzt habe, hat mich die Pasta-Lust dann doch überwältigt und mit Traumgebilden von saftiger Bolognesesauce im Kopf griff ich gestern beim Einkaufen wild entschlossen zu Rinderhackfleisch.

Wer hier regelmäßig vorbei liest weiß, dass ich selten Fleisch esse und wenn, nur gutes Bio-Fleisch von hoffentlich glücklichen Tieren, die möglichst artgerecht gelebt haben. Umso mehr genieße ich es, wenn die Besonderheit Fleisch auf dem Speiseplan steht.

Eigentlich wollte ich ein Rezept aus dem Buch nachkochen, das ich aktuell übersetze. Wurde natürlich nichts, ich kann einfach nicht nach Rezept kochen. Da tauchen dann Reste auf,

die weg müssen oder Ideen aus fünf anderen Rezepten mogeln sich dazu. Aber immerhin entstehen so wieder neue Rezepte und ich muss sagen, mit meiner Variante einer Bolognesesauce bin ich sehr zufrieden – sie war oberlecker. (Auch wenn ich nicht, wie mein Lektor „Leini“ empfohlen hat, etwas Milch (oder Sahne) zufügen konnte, war nämlich keine da. Aber an dieser Stelle liebe Grüße nach München!)

Für 4 Personen:

50–60 g luftgetrocknete, frische Salami, gewürfelt
4 Salbeiblätter
2 Lorbeerblätter
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
¼ Fenchelknolle, fein gehackt
1 Karotte, fein gewürfelt
1 großer Champignon, gehackt
1 milde rote Chilischote, grob gehackt
300 g Rinderhackfleisch
2–3 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
Ca. 400 g Polpa di pomodoro (Dosentomaten, gehackt)
1 große Prise Zimt
Etwas Chilipulver oder Chilisauce (nach Geschmack)
400 g Pasta, z.B. Spaghetti
Pecorino
Salz, Pfeffer

Die Salami sollte recht frisch und weich sein. Die Salamiwürfel mit den Salbeiblättern und dem Lorbeer in einem großen Topf braten, bis das Fett austritt, dann die Zwiebel zufügen und mitbraten. Fenchel, Karotte, Champignon und Chili dazugeben und braten, bis das Gemüse zu bräunen beginnt. Dann das Fleisch und den Knoblauch hinzufügen und anbraten. Sobald das Fleisch nicht mehr roh ist und leicht gebräunt ist, das Tomatenmark einrühren, kurz braten, bis alles anzusetzen beginnt, dann mit dem Rotwein ablöschen. Den Wein etwas verkochen lassen, dann die Tomaten, den Zimt sowie Salz und Pfeffer zufügen und alles einige Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch ganz zart und die Sauce kräftig und aromatisch ist. Dabei hin und wieder umrühren. Zum Schluss nach Belieben mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Pasta in Salzwasser garen, bis sie noch ganz leicht Biss hat, abgießen und entweder mit der Sauce vermischen oder beides getrennt servieren, sodass sich jeder selbst bedienen kann. Reifen Pecorino über die Pasta reiben – und genießen.

Dazu passt natürlich wunderbar ein Gläschen von dem Rotwein, der auch in der Sauce gelandet ist.

Ich hoffe, ihr hattet alle ein entspanntes Wochenende mit leckerem Essen und wünsche euch eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Buntes Brot mit Pute, Radieschen, Pilzen, Zucchini und Pesto

Ihr habt es sicher schon bemerkt: letztes Wochenende blieb bei mir die Küche kalt – ich war nämlich unterwegs. Seit Jahren trifft

sich unser Mädel-Quartett einmal im Jahr in einer Stadt „irgendwie in der Mitte“ unserer Wohnorte, das ist meist Heidelberg. So auch dieses Jahr. Von Freitag bis Sonntag war ich also in meiner Unistadt, bin auf alten Pfaden gewandelt, habe in meinem Lieblings-Falafel-Laden gegessen (Mahmoud´s), bin auf den Turm der Heiliggeistkirche gestiefelt (sehr zu empfehlen – großartige Sicht auf die ganze Stadt und das Schloss!), habe im Marstall wie in alten Zeiten einen Cappuccino getrunken und neue Bars entdeckt (Café Bar Friedrich) und alte, schlicht vergessene wiederentdeckt (Bent Bar – geniale Drinks! Wenn ihr Gin mögt, probiert den Spicy Rosmary!).
Da kamen viele Erinnerungen hoch und hin und wieder wurde ich ein wenig sentimental – was war das schön damals! =)

Natürlich kam ich leider nicht dazu, am Wochenende etwas zu kochen oder zu backen. Dafür war ich dann aber Anfang der Woche nach der Arbeit kreativ und habe Naschkater aus vorhandenen Resten dieses bunte Abendbrot gezaubert – als Vorspeise, denn eigentlich gab es Flammkuchen mit Buchweizenmehl, Birne, Spinat und Champignons. Das Rezept dafür verrate ich euch nächste Woche. ;)

Wir haben uns ein Brot geteilt, wenn man für jeden Esser eine große Scheibe belegt, ist das eine wunderbare kleine Mahlzeit. Natürlich kann man hier auch wieder variieren, je nachdem,

welches Fleisch man mag (oder welchen Ersatz man dafür bevorzugt) und welche Gemüse im Haus sind. Habt keine Scheu, auszuprobieren und packt das Brot schön voll, damit es ja keine flache, langweilige Stulle wird!

Für 2 Personen:

2 große Scheiben Bauernbrot
200 g Pute/Hähnchen/Rind; Tofu/Seitan/…
100 g Zucchini, spiralisiert
100 g Radieschengrün/Spinat (oder Mix von beidem)
20 g Öl + etwas mehr zum Braten
Einige Radieschen
2 große Champignons
Salz, Pfeffer

Das Brot kurz bei mittlerer Hitze in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun anrösten. Aufgestellt abkühlen lassen.
Etwas Öl in die Pfanne geben und das Putenfleisch darin langsam auf beiden Seiten anbraten, bis es gar und goldbraun ist.
In der Zwischenzeit die Radieschen und die Pilze putzen, das Radieschengrün waschen. Das Grün mit dem Öl, Salz und Pfeffer pürieren und das Pesto beiseitestellen.
Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die Pilze ebenfalls in Scheiben schneiden und neben dem Fleisch auf beiden Seiten braun braten. Wenn das Fleisch gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und kurz ruhen lassen. Die Zucchinispiralen kurz in die heiße Pfanne geben und einige Minuten unter Rühren erhitzen, bis sie nicht mehr ganz roh sind, dann mit der Hälfte des Pestos vermischen.
Das Fleisch in Streifen schneiden.
Nun das Brot zusammenbauen. Je eine Scheibe auf einen Teller legen, die Zucchinispiralen daraufgeben und dann Fleisch, Pilze und Radieschen darauf verteilen. Zum Schluss noch Kleckse des Pestos darüber geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Ich hoffe, ihr habt nun Lust, auch mal ein buntes (Abend-)Brot zu zaubern und wünsche euch viel Spaß beim Kreativsein und Genießen!

Eure Judith

Pikanter Glasnudelsalat mit Mango & Rind

Heute gibt es einen köstlichen pikanten Glasnudelsalat, der ursprünglich aus Resten entstanden ist. Neulich hatte ich mir im Restaurant ein halbes Hirschrückensteak einpacken lassen, weil ich nicht so viel Fleisch auf einmal essen kann. Eine reife Mango musste dringend geschlachtet werden und eine lange angebrochene Packung Glasnudeln lag noch im Vorratsregal. Im Kühlschrank fand ich Fenchel mit etwas Grün und frischen Ingwer habe ich immer im Regal liegen.
Geboren war der pikante Glasnudelsalat mit Mango & Rind. Ja,

Rind, denn der Prototyp des Salats war neulich so schnell aufgefuttert, dass ich ihn nicht fotografieren konnte. Also gab es ihn heute noch mal mit Rindfleisch, da ich hier noch keine Quelle für Wildfleisch ausfindig machen konnte.

Natürlich könnt ihr auch Hirsch, Reh oder Geflügel nehmen, das passt ebenso gut. Und bei den frischen Zutaten könnt ihr auch Staudensellerie oder glatte Petersilie statt Koriander

verwenden, denn bei letzterem scheiden sich ja die Geister.

Der Salat ist auch prima, um ihn unter der Woche zur Arbeit mitzunehmen. Bereitet ihn am Sonntag zu, dann kann er über Nacht durchziehen und am Montag schnappt ihr euch die Dose und habt etwas Leichtes und Leckeres dabei.

Für 2-4 Personen:
Ca. 150 g Glasnudeln
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 große rote Chilischote (mild)
300 g Rindfleisch (alternativ Hühnchen oder auch Wild)
1 große reife Mango
Ca. 50 g Fenchelstangen (mit Grün)
4 EL Weißweinessig
2 EL Apfelessig
4 EL Sesamöl (oder Oliven- bzw. Rapsöl)
1 TL Agavendicksaft, flüssiger Honig oder Ahornsirup
4 EL Sojasauce
Scharfe Chiliflocken oder -sauce nach Belieben
Salz, Pfeffer
Frischer Koriander (alternativ glatte Petersilie)

Das Fleisch in der Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten (Rind und Wild darf innen rosig bleiben, Geflügel ganz durchbraten), mit Salz und Pfeffer (oder etwas Sojasauce) würzen, beiseite stellen und etwas ruhen lassen.
Die Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Den Fenchel waschen und in feine Scheiben schneiden, das Grün hacken. Die Mango schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen, fein reiben und in einen Shaker für Salatsauce geben (ein Schraubglas tut es auch). Den Knoblauch grob schälen und durch die Presse in das Gefäß zum Ingwer geben. Die Chilischote waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in den Saucenshaker geben. Essig, Öl, Sojasauce, Süße und nach Belieben noch etwas Schärfe zufügen

und alles zu einer Sauce verrühren/schütteln. Das Fleisch (quer zur Faser) in feine Streifen oder Scheiben schneiden.
Die Glasnudeln in einen Topf legen und mit heißem Wasser übergießen. Aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, dann abgießen.
Alle Zutaten und die Sauce zu den Nudeln geben und umrühren. Kräftig mit Pfeffer würzen und mit Salz (oder Sojasauce) abschmecken.
Frischen Koriander hacken und untermischen, einige Blätter im Ganzen über den Salat streuen.
Lauwarm servieren oder gut durchgezogen am nächsten Tag genießen.

Habt ein schönes und entspanntes Wochenende und lasst euch bei dem Wind nicht weg wehen!
Eure Judith