

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
 $\frac{1}{4}$ 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

Bolognese mit Kichererbsen-Nudeln



Meine Zwangsdiät für ein paar Wochen war für mich Anlass, mal wieder Fleisch zu kochen, denn es gehört zu den Dingen, die ich noch uneingeschränkt essen darf. Bei den Nudeln musste ich allerdings auf glutenfreie ausweichen, aber da ich schon

länger mal Varianten aus Kichererbse oder Linse ausprobieren wollte, war das nun ein guter Anlass.

Pasta Bolognese ist ja ein Klassiker und jeder hat sein Lieblingsrezept. Ich variiere immer ein bisschen, je nachdem, was ich da habe. Aber dieses Rezept ist meine Basis.

Am Ende der Kochzeit habe ich noch ein bisschen Blattspinat zu den Nudeln gegeben, so hatte ich noch ein bisschen grünes Gemüse dabei, was sehr lecker war. Normalerweise gebe ich an herzhaftere Tomatensoßen auch gerne ein bisschen Harissa-Paste, aber die war leider aus.

Ich muss sagen, die Nudeln waren ein bisschen gewöhnungsbedürftig. Sie schmecken etwas trockener als Hartweizenpasta und ein bisschen staubig, was eben auch der Grundgeschmack von Kichererbsen ist. Aber mit einer kräftigen Soße wie der Bolognese kann man sie sehr gut essen. Wir haben übrigens die Bio-Nudeln von DM ausprobiert.



Für 2 Personen:
300 g gemischtes Hackfleisch
2 Zwiebeln

1 große Karotte, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
2 TL getrocknetes Basilikum
1 TL getrockneter Rosmarin
3 EL Oliven- oder Rapsöl
2 TL Paprikapulver
3 TL Gemüsebrühpulver
1 Dose gehackte Tomaten
50 ml Wasser
(1 Schuss Wein, falls gerade vorhanden)
Salz, Pfeffer
(1 Schuss Tamari)
(1 TL Harissapaste)

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und darin anbraten. Wenn die Zwiebeln Farbe haben, herausnehmen und das Fleisch kräftig anbraten. Dann die Karotte, das Tomatenmark und die Kräuter, (das Harissa) und das Brühpulver dazu geben und kurz mit braten, dann mit (Wein), Tomaten und Wasser (ich spüle damit die Dose aus) ablöschen. Mindestens eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen und dabei den Deckel einen Spalt offen lassen. Immer mal umrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, (Tamari) abschmecken und mit den in reichlich Salzwasser gekochten Nudeln servieren.



Wer nicht glutenfrei essen muss/will, kann natürlich ganz normale Spaghetti oder Spirelli aus Hartweizengrieß nehmen!
Und wer sich fragt, was Tamari ist: Das ist eine Soyasoße, die

vergleichsweise teuer ist, dafür aber nur aus Soya besteht und ohne Weizen hergestellt wird, also glutenfrei ist. Normalerweise verwenden wir auch andere Soyasoßen.

Jetzt wo die Herbstkälte Einzug gehalten hat, schnappt euch einen Teller herzhaftes Soulfood und macht es euch gemütlich! Genussvolle Tage wünscht euch
Judith

Habt ihr schon die vegane Bolognese aus Belugalinsen ausprobiert, die [Beluganese](#)?

Schnelle Pasta „Puttanesca“ mit Oliven, Kapern, Tofu und Rucola (vegetarisch/ vegan)



Leider finde ich sie viel zu selten auf Karten italienischer

Restaurants: die *Pasta alla puttanesca*, also nach Hurenart. Das Rezept aus Süditalien verwendet normalerweise Oliven, Kapern und Sardellen, um eine einfache Tomatensoße herzhaft aufzupeppen und ich liebe diese Verbindung starker Aromen des einfach und schnell zuzubereitenden Gerichts.

Heute gab es bei mir eine Kreation, die Norden und Süden zusammenführt, genauer gesagt Bolognas Pasta Bolognese mit der Pasta Puttanesca. Geht genauso schnell, ist genauso lecker und macht Lust auf Italienurlaub! Ich nenne sie Puttanese. =)

Ihr könnt sie wie ich vegetarisch/ vegan machen mit mediterranem oder geräuchertem Tofu, aber auch mit Hackfleisch. Die Zubereitung bleibt die gleiche, nur muss es mit Fleisch etwas länger köcheln.

Zutaten für 2 Personen:

Ca 200- 300 g Pasta, am besten Spaghetti

170 g Tofu, fein gehackt

1 EL Tomatenmark

1 gehackte Zwiebel

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Dose Tomatenstücke

10 Oliven ohne Stein, grob gehackt

2 gehäufte TL Kapern, grob gehackt

Pfeffer, Chili

frischer Rucola nach Belieben zum Untermischen (und dazu essen)

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten, Tofu dazugeben und braten.

Tomatenmark kurz mitrösten, dann die Tomaten dazu gießen und die Oliven, Kapern und Gewürze dazugeben. Kurz erhitzen, dann ausdrehen. Mit Pfeffer und Chili abschmecken.

(Da Kapern und Oliven meist sehr gesalzen sind und auch im mediterranen Tofu schon Salz ist, gebe ich keines in die Soße.)

Die Nudeln nach Anweisung *al dente* (bissfest) kochen, abgießen

und mit der Soße mischen.

Rucola klein rupfen und darunter mischen und/ oder einen kleinen Rucola als Beilage essen.



Ich wünsche euch eine genussreiche (Mahl)Zeit, ihr Lieben!

Buon appetito!

eure Judith