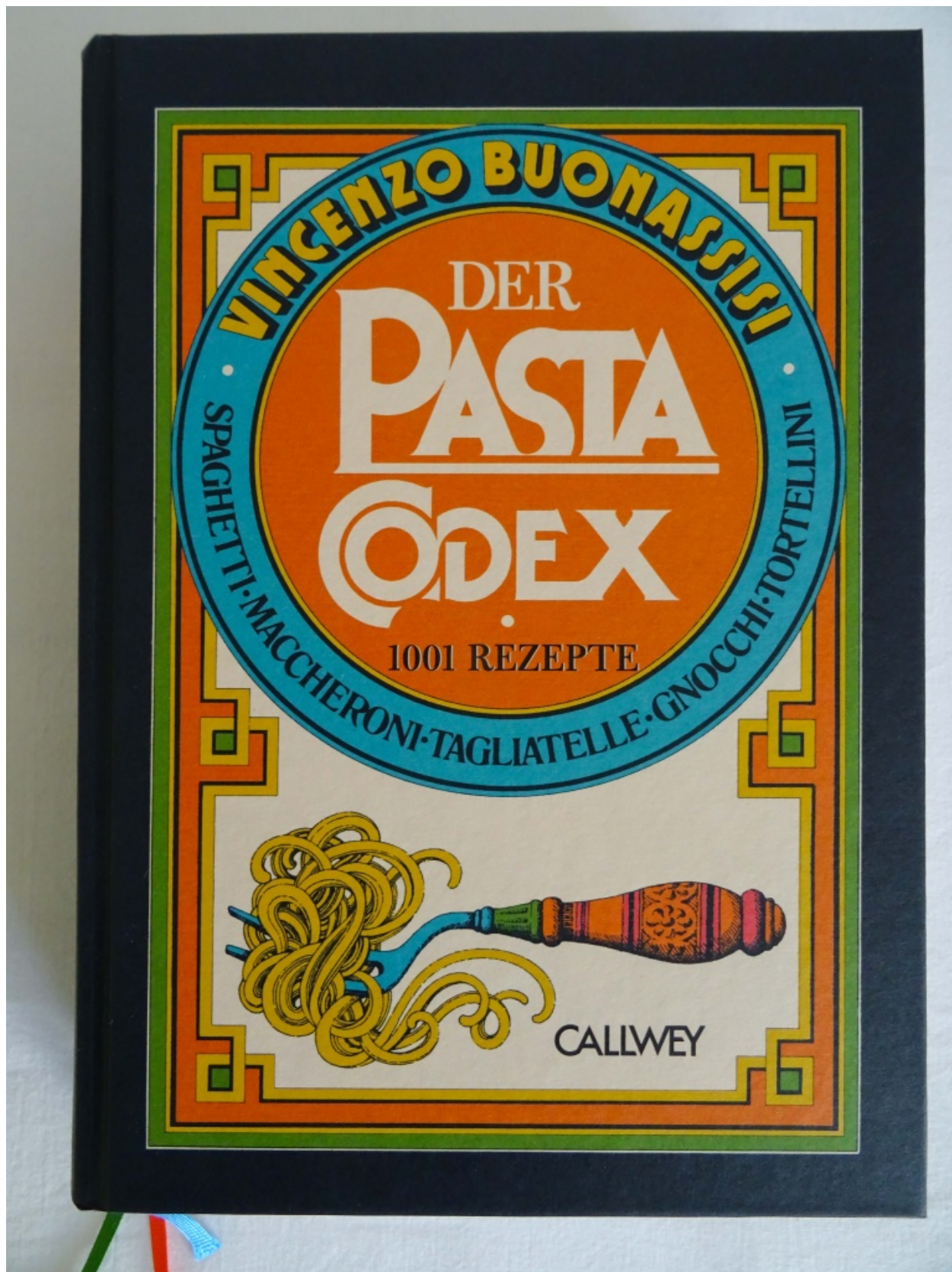


# Pasta mit Hackfleisch- Paprika-Sauce & Buchvorstellung „Pasta Codex“



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

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.

[illegible]

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

---

# Asiatische Fischbällchen mit Gemüse & Reis - "Koch mein Rezept"



Schon lange wollte ich mal Fischbällchen machen, weil ich sie immer mal wieder in diversen Kochbüchern oder auf Blogs gesehen habe. Immer wieder ging dieses Vorhaben unter. Meine zweite Teilnahme bei der Aktion „[Koch mein Rezept](#)“, das von „Volker mampft“ ins Leben gerufen wurde, war der perfekte Anlass.





Dieses Mal durfte ich mich auf dem Blog „[Barbaras Spielwiese](#)“ umschauen und entdeckte einige leckere Fischgerichte, darunter [asiatische Fischbällchen](#), die ursprünglich indisch waren und die sie selbst in Richtung thailändisch abgewandelt hatte.

Auch ich habe noch mal ein bisschen was abgewandelt, zum Beispiel hatte ich kein Panko da, und auch keine Semmelbrösel, die ich stattdessen nehmen wollte. Dadurch waren die Bällchen vermutlich etwas weicher, nächstes Mal nehme ich auf jeden Fall noch Brösel, dann sind sie nach dem Braten auch schön knusprig. Das Erdnussöl habe ich durch Sesamöl ersetzt und auch beim Gemüse habe ich genommen, worauf ich Lust hatte und was schön bunt aussah.

Barbaras Blog kannte ich vorher noch gar nicht, obwohl sie seit 2007 bloggt. Auf ihrer Seite findet man eine unglaubliche Zahl von Rezepten. Ich habe mich einmal durch die komplette Liste geklickt und viele tolle Gerichte entdeckt, die ich gerne nachkochen würde!

Ihr Repertoire ist groß: deutsche Küche, Internationales, viel asiatische Küche, Süßes, Flüssiges, Alltägliches und Ausgefallenes – ich glaube, da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Stöbern lohnt sich also!





Jetzt geht es aber an den Herd! Die Fischbällchen waren

erstaunlich unkompliziert zuzubereiten und haben sehr lecker geschmeckt! Sicherlich werden wir sie nochmal machen, wenn bei uns mal wieder Fisch auf den Tisch kommt.

Für 2 Personen:

**Für ca. 20 Fischbällchen:**

3 TK-Kabeljaufilets  
1-2 TL Rote Currypaste  
1 Schuss Sojasauce  
Etwas frisch geriebener Ingwer  
1 Kaffirlimettenblatt  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Semmelbrösel  
1 EL schwarzer Sesam  
Sesamöl

**Gemüse:**

1 rote Spitzpaprika  
1 Zucchini  
1 Karotte  
 $\frac{1}{2}$  Fenchelknolle  
Etwas frisch geriebener Ingwer  
Einige Kaffirlimettenblätter  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 TL rote Currypaste  
Sojasauce  
(Fischsauce)

(Basmatireis)

(Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und dann zugedeckt auf kleinster Stufe ausquellen lassen.)

Den Fisch nur leicht antauen lassen und in Stücke schneiden. Mit Currypaste, Sojasauce sowie der Knoblauchzehe in einem Blitzhacker klein hacken, bis eine formbare Masse entstanden ist. Die Fischmasse herausnehmen und mit etwas Semmelbröseln und dem schwarzen Sesam mischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. In den restlichen Semmelbröseln und je nach Geschmack noch etwas schwarzem Sesam wenden.

Sesamöl in einer großen Pfanne (oder im Wok) erhitzen und die Fischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, die fertigen Fischbällchen herausnehmen und das Gemüse in die Pfanne geben. Es sollten sich noch genügend Öl sowie einige Röststoffe von den Fischbällchen darin befinden. Gegebenenfalls etwas Öl zufügen. Das Gemüse mit den Kaffirlimettenblättern und den Gewürzen unter Rühren braten und mit den Saucen abschmecken. Zum Schluss die Fischbällchen wieder dazu geben, alles durchschwenken und mit Basmatireis servieren.





Ich wünsche euch ein fabelhaftes sonniges Wochenende mit

vielen Genussmomenten!

Lasst euch von den ersten Frühlingsdüften verzaubern!

Eure Judith

---

## **Buchvorstellung: „Flavour“ von Yotam Ottolenghi**



Ottolenghi  
**FLAVOUR**

Mehr Gemüse, mehr Geschmack

Heute wird es aromatisch! Das neue Buch „Flavour“ von Ottolenghi beschäftigt sich intensiv mit Aromen und enthält fantastische vegetarische Rezepte, bei denen selbst überzeugte Karnivoren nichts vermissen sollten.



# INHALT

EINFÜHRUNG	6
20 ZUTATEN FÜR MEHR GESCHMACK	16
<b>PROZESSE</b>	<b>22</b>
Rösten	37
Bräunen	50
Ziehenlassen	76
Reifung	93
<b>PARTNER</b>	<b>116</b>
Süße	131
Fett	151
Säure	171
Chilischärfe	196
<b>PRODUKTE</b>	<b>212</b>
Pilze	227
Zwiebeln und Knoblauch	242
Nüsse und Samen	260
Zucker: Früchte und Alkohol	278
GESCHMACKSBOMBEN	297
MENÜVORSCHLÄGE FÜR ALLTAG UND FESTE	300
REGISTER	308
DANK	316

Inhal

t

Der Autor schreibt im Vorwort, dass er vermitteln möchte, „was ein Gemüse auszeichnet und wie man seinen Geschmack intensivieren kann, um es in ein vollkommen neues Licht zu rücken“.

Dafür sind 3 Elemente entscheidend, nach denen sich das Buch gliedert: **Prozesse** (wie Rösten, Reifen, Karamellisieren,...), **Partner** (Kombination mit anderen Produkten und somit Aromen) und **Produkte** (Zutaten, die bereits viel Eigenaroma mitbringen und ein Gericht alleine tragen können).

Die 3 Kapitel sind noch mal untergliedert in Zubereitungsarten wie „Rösten“, „Reifung“, in Geschmacksrichtungen wie „Süße“, „Schärfe“, oder in Produkte wie „Pilze“ oder „Nüsse und Samen“.



## Kostprobe?

Bei diesem Buch kann ich mich gar nicht entscheiden, was köstlicher klingt. „Auberginenklösschen alla parmigiana“? Oder „In Chilibutter gerösteter Blumenkohl“? Spannend klingt auch der „Gersteneintopf mit Tomaten und Brunnenkresse“, auf den im Ofen geröstete Kohlrabi gelegt werden. Und auf jeden Fall nachkochen werde ich das „Korma mit Tofuklösschen“! Das Tofu ist schon gekauft.



Die Rezepte sind übersichtlich beschrieben und appetitlich bebildert. Mir läuft beim Blättern wirklich das Wasser im Mund zusammen. Zum Teil sind die Zubereitungsarten für mich recht neu und man lernt mit Sicherheit viel dazu, was die Zubereitung von Gemüse angeht und kann sein eigenes Repertoire erweitern.

Schon oft stand ich in Buchläden vor Büchern von Ottolenghi und staunte über die fantasievollen und farbenfrohen Kreationen. Leider enthielt meine Sammlung bisher kein Kochbuch des israelischen Meisters in Sachen Gemüseküche. Ich bin sehr froh, dass sich das mit „Flavour“ nun geändert hat und werde sicher noch viele Gerichte aus diesem Buch ausprobieren! Für mich ist das Buch eine echte Bereicherung in meiner  
Sammlung!





Habt ihr Appetit bekommen? Oder sind euch liebe Menschen eingefallen, denen das Buch gefallen könnte? Rezepte aus diesem Buch gemeinsam kochen – vor allem in der kalten, dunklen Winterzeit – wäre sicher ganz nach Ottolenghis Sinn.

Habt eine genussvolle Weihnachtszeit!  
Eure Judith

Yotam Ottolenghi, Ixta Belfrage  
[Flavour. Mehr Gemüse, mehr Geschmack](#)  
DK Verlag  
29,95 Euro  
Gebunden  
ISBN 978-3-8310-4086-5

---

## Quiche mit Sommergemüse – „Koch mein Rezept“



Ich



melde mich aus dem Urlaub zurück. Naschkater und ich haben nach einem Wochenende in Berlin ein paar Tage in Brandenburg an der Havel verbracht, um mal durch zu schnaufen und die ländliche Ruhe zu genießen.

Zurück in den Alltag starte ich kulinarisch mit einer schönen Blogger-Aktion namens „Koch mein Rezept“, die Volker von **Volker mampft** (süßer Blogname, oder?) ins Leben gerufen hat, um die weite Landschaft der Foodblogs besser kennen zu lernen und sich untereinander zu vernetzen.



Mir wurde der Blog Naschen mit der Erdbeerqueen zugewiesen und ich hatte dann 2 Monate Zeit, mir ein Rezept auszusuchen und es nachzubacken.

Der Name von Julis Blog aus Münster war mir tatsächlich schon mal untergekommen, aber besucht hatte ich ihn noch nie – ein Versäumnis, das nun zum Glück aufgeholt wurde!

Einen feinen Blog hat die Erdbeerqueen, mit einem leckeren Potpourri an Rezepten, herzhaft wie süß, und natürlich oft mit Erdbeeren, wie der Name schon sagt.

Am Ende der qualvollen Entscheidungsfindung schwankte ich noch zwischen einem Streuselkuchen mit Pudding und Früchten deiner Wahl und dieser herzhaften Gemüsetarte (ich habe sie Quiche genannt, da für mich Tartes eher süß sind).

Zurzeit mag ich Herzhaftes irgendwie lieber und Quiches kann man prima zur Arbeit mitnehmen. Außerdem sind sie herrlich



flexibel, wie Juli auch schreibt: „Das Schöne an dieser Tarte ist, dass du sie variieren kannst“. Und das habe ich dann auch getan und eine Quiche mit Sommergemüse – man könnte auch sagen Ratatouille-Gemüse – und Vollkornboden gebacken. Beim Teig und dem Guss war ich faul und habe für beides Quark genommen, statt wie Juli Frischkäse im Guss. Statt Senf kam Harissapaste rein, das passte meiner Meinung nach super zum Gemüse.



Genial fand ich die Idee, Halloumiwürfel drauf zu streuen statt anderen Käse! Ich liebe Halloumi und hatte das so noch

nie gesehen. Unser Fazit: mega-lecker!

Ich habe gleich die doppelte Menge und 2 Quiches gemacht, damit es sich lohnt. Aber hier mal die einfache Menge für euch:

**Für eine Springform von 26 cm:**

Teig:

150 g Dinkelvollkornmehl

25 g Dinkelmehl Type 630

100 g kalte Butter oder Margarine

100 g Speisequark

2 Eier

Gemüse nach Wahl, z.B.:

180 g Zucchini

100 g Aubergine

130 g Paprikaschote, rot und gelb

Guss:

200 g Quark 40 %

2 Eier

2 TL Harissapaste

Salz, Pfeffer

Außerdem:

80-100 g Halloumi Grillkäse (Anderer Käse geht natürlich auch)

1 frische Tomate + 6 getrocknete Tomaten

Etwas Öl/Margarine (und Paniermehl)

Für den Teig Mehl und kalte Butter krümelig kneten und den Quark dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten, zur Kugel formen, in eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben.

Währendessen das Gemüse vorbereiten. Alles waschen, die Enden abschneiden und dann die Zucchini in Würfel oder Viertelscheiben, die Aubergine und die Paprikaschote in feine Würfel schneiden.

Für die Soße den Quark, die Eier, Harissapaste, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen oder dem Mixstab verrühren. Wer mag gibt noch ein paar frische oder getrocknete Kräuter dazu,



ich hatte getrocknetes Basilikum und eine Mischung da.

Den gekühlten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Boden der Springform mit etwas Öl einfetten und mit Paniermehl bestreuen (ich hatte leider keins da), damit der Teig sich besser lösen lässt und knuspriger wird. Die Springform mit dem Teig auslegen und dabei einen 3-4 cm hohen Rand formen. Nun nochmal kurz für 10-15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Währenddessen die getrockneten Tomaten und den Halloumi in Würfel schneiden. Die frischen Tomaten in Scheiben schneiden.

Dann den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Teig aus dem Gefrierfach nehmen, (gleichmäßig mit Paniermehl bestreuen, damit er schön knusprig wird) und das Gemüse bis auf die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Nun die Eiermasse darüberggeben.

Insgesamt muss die Tarte ca. 40–45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Nach 25 Minuten den Halloumi, die getrockneten Tomaten und die Tomatenscheiben darauf geben und weitere 15 Minuten backen.

In der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und nach Belieben mit frischem Basilikum oder etwas Fenchelgrün bestreut genießen.



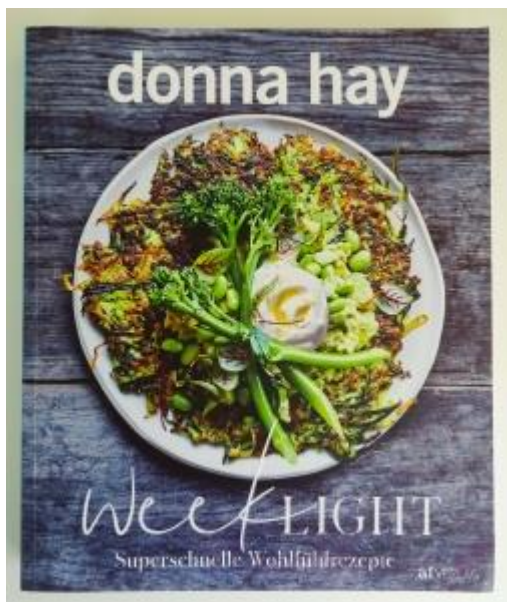
Ich wünsche euch einen schönen Wochenstart. Nehmt euch immer

mal Zeit zum Durchschnaufen und zum Genießen einer feinen Nascherei!

Eure Judith

---

## Buchvorstellung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay (at VERLAG)





Kürzlich entdeckte ich beim Stöbern im Netz eine Neuerscheinung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay.

Donna Hay ist die führende Kochbuchautorin Australiens. Sie hat bereits 29 Bücher veröffentlicht und sicherlich stehen auch bei einigen von euch welche davon im Regal. Sie ist international bekannt für ihre moderne, schnelle und einfache Küche voller Aroma.

Schockierenderweise hatte ich bisher kein einziges Kochbuch von ihr! Ein schlimmes Versäumnis, das nun korrigiert wurde. Seit ein paar Wochen schmückt „WeekLIGHT – Superschnelle Wohlfühlrezepte“ meine Sammlung – und ich bin schwer verliebt!



ps  
vegeta-  
n- oder  
riyaki-  
und gold  
en. In  
n und  
chten.  
Dressin  
ale und  
t dazu.  
selbst

Donna  
s neues Werk ist ein rundum schönes Buch. Die Food-Fotos sind fantastisch, man bekommt bei jedem Rezept sofort Lust, es auszuprobieren. Die verschiedenen Kapitel sind bunt und vielfältig und das Konzept gefällt mir richtig gut.

## **Inhalt**

Donna schreibt zu Beginn des Buchs: „Wir wollen altbekanntes Gemüse neu erfinden und mit frischem Blick betrachten.“ Es geht um ihren völlig neuen Blick auf die Gemüseküche und „..all die nährstoffreichen, guten Zutaten, die wir bekanntlich essen sollten, und zwar auf ganz neue Art lecker verpackt in schnelle, familienfreundliche Rezepte.“.





In 7 Kapiteln stellt Donna köstliche, abwechslungsreiche Rezepte vor. Da gibt es „schüsselweise gutes“ in Form von Bowls, Rezepte für „keine zeit“-Haber, Rezepte der Kategorie „von einfach zu brilliant“ und natürlich fehlt auch die Naschkategorie am Schluss nicht.

Die Autorin schreibt am Anfang, dass es gilt, abenteuerlustig zu sein, Neues zu probieren und die comfort-Zone zu verlassen. So schafft man es, möglichst abwechslungsreich zu essen, „in allen Farben des Regenbogens“.

Sie gibt außerdem Tipps, wie man das trotz stressigen Alltags und Zeitmangels hinbekommen kann und ermuntert dazu, Veränderungen langsam zu vollziehen und nicht allzu streng mit sich selbst zu sein.





### **Kostprobe?**

Am liebsten würde ich jedes Rezept ausprobieren! Ganz köstlich klingen die „Thai-Tofu-Küchlein mit Chili, Limette und Ingwer“ oder die „Pasta mit Brokkoli und cremiger Zitronen-Cashew-Sauce“. Oder wie wäre es mit einem „Quinoa-Tabouleh mit



gebratenem Feta und Zitronen-Tahini-Dressing“? Die verschiedenen Variationen mit „Spinat-Zucchini-Pfannkuchen“ klingen allesamt verführerisch und dann ist da noch das Naschwerk: „Schoko-Miso-Karamell-Schnitte“ lässt einem das Wasser im Mund zusammen laufen und der „Zitronenthymian-Honig-Mandel-Kuchen“ ebenfalls...

Im letzten Kapitel gibt es Basisrezepte wie Pickles, Salatsaucen oder Toppings.

Verwirrt hat mich der Name des Kapitels. Bei „Die Grundlagen“ dachte ich zuerst an Grundlagen der Zubereitung.

Bei jedem Rezept gibt es Tipps, zum Beispiel, wie man Zutaten austauschen kann.



Mein einziger Kritikpunkt sind zwei, drei Rezepte, in denen meiner Meinung nach zu heftig mit „Röstaromen“ gearbeitet wird. Bei „Verkohlter Wirsing und warmer Apfelsalat“ steht es sogar im Namen und auch bei „Schwarz gerösteter Brokkoli und Halloumi“. Ich denke dabei sofort an krebserregende Stoffe wie

Acrylamid und finde den aktuellen Trend, Essen anzukohlen, generell nicht gut – wir leben schon mit genug gesundheitsschädlichen Stoffen in unserer Umgebung, im Essen, in alltäglichen Dingen, die wir ständig berühren... Auch geschmacklich stelle ich mir das nicht so genussvoll vor. Aber es ist eben alles Geschmackssache.





tips  
kies sind für  
Richtige nach  
ein gesunder  
egs.  
ossen, halten  
hrank bis  
blings-  
reuen aus  
gesamt  
n etwa

Trotzdem empfehle ich dieses Buch uneingeschränkt! Es ist ein Augenschmaus, sehr inspirierend und nicht nur für Vegetarier (es gibt auch ein paar Fleisch-/Fischgerichte) ein Muss.

Ich werde sicherlich noch vieles ausprobieren und hoffe, ihr

findet dieses Buch genauso schön wie ich!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

[Donna Hay: „Week Light. Superschnelle Wohlfühlrezepte“](#)

AT Verlag

ISBN: 978-3-03902-055-3

Broschiert, 256 Seiten

29,90 EUR