

Vollkorn-Tagliatelle mit Barba di frate, getrockneten Tomaten, Knoblauch & Mais



Letzte Woche gab es mal wieder Barba di frate/ Mönchsbarth bei unserem Lieblings-Gemüsebauern. Dieses Wintergemüse hatte ich vor über einem Jahr dort das erste Mal gesehen und diese [Filorollen mit Barba di frate](#) und Feta gebacken. Da seht ihr auch, wie Mönchsbarth aussieht, falls ihr das noch nicht kennt.

Diesmal habe ich eine sehr aufgemotzte Version von Pasta AOP (Aaglio, Olio, Peperoncino – Knobi, Öl, Chili) gemacht. Dafür eignet sich das grüne Gemüse super, denn man muss es nur kurz durch die Pfanne schwenken und fertig ist das Gericht!



Vom letzten Einkauf in Italien hatte ich noch Vollkorn-Tagliatelle mit in traditionellen Steinmühlen gemahlenem Mehl da und fand sie sehr passend für das herzhafte Gericht.

Der Mais war eine spontane Eingebung – da war so ein kleiner Rest im Glas und ich fand, das wäre was fürs Auge, so gelbe Sprengel zwischendrin. Bei den getrockneten Tomaten nehmt ihr am besten welche, die mit etwas Öl mariniert sind (ich habe immer welche mit Knoblauch in Öl) und relativ weich.

Für 2 Portionen:

200–300 g Vollkorn-Tagliatelle
1 Bund Barba di frate (ca. 200–300g)
8 getrocknete Tomaten
4–8 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Handvoll gegarte Maiskörner
Chiliflocken nach Geschmack
Chiliöl nach Geschmack
Salz, Pfeffer

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Mönchsbart gut waschen, das rötliche, holzige Ende abschneiden und das Grün grob hacken. Tomaten in kleine Stücke schneiden und Knoblauchzehen hacken.

Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

Das kochende Wasser salzen und die Pasta hineingeben.

Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, den Mönchsbart und den Knoblauch darin einige Minuten anbraten. Wenn das Gemüse weich wird, Tomaten und Mais zufügen und alles mit ein wenig Salz, viel frischem Pfeffer und Chili nach Belieben und Geschmack würzen.

Die Pasta abgießen, tropfnass mit dem Pfanneninhalt mischen und etwas Oliven- oder Chiliöl darübergeben.



Falls ihr keinen Mönchsbart findet, könnt ihr hier natürlich auch Stängelkohl, Spinat oder auch klein gehackten Grünkohl/Schwarzkohl nehmen.

Spannend aufgrund der leichten optischen Ähnlichkeit sowie der Anbaueigenschaft wäre vielleicht auch Salicorne.

Ich wünsch euch ein genussvolles Wochenende! Macht es euch schön,

eure Judith

**Pasta mit herzhafter
Cashewsauce & gebratenen
Pilzen**



Frohe

Ostern wünsche ich euch allen!

Ich hoffe, ihr verbringt ruhige Tage mit euren Lieben und teilt viele genussvolle Momente!

Übers Osterwochenende habe ich nicht sehr viel unternommen. Trotzdem ging die Zeit mit etwas Gartenarbeit, ausgedehnten Spaziergängen in der Sonne und gemeinsamem Kochen und Backen recht schnell vorüber.

Morgen beginnt schon wieder der Alltag und da werde ich wieder weniger Zeit und Motivation fürs Kochen haben. Umso besser, dass ich ein neues, super schnelles und einfaches Lieblings-Pasta-Rezept ausprobiert habe!

Das Rezept stammt von Blogger-Kollegin Janine (Blog „[Genuss des Lebens](#)“) bzw. aus dem Buch „[Die 100 besten Rezepte der besten Foodblogger](#)“, das kürzlich bei Callwey erschienen ist. Alle Rezepte stammen aus dem [Rezeptebuch.com-Award 2021](#). Ich freue mich unglaublich, dass ich mit 2 Naschkatzen-Rezepten vertreten bin! Das Buch ist super schön gestaltet und alle Rezepte klingen so fantastisch.

Da finden sich herzhaftere und süße Rezepte, Getränke, Brote, ... Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ob Fisch, Fleisch oder vegan, jede/r sollte bei dieser vielfältigen Auswahl fündig werden.

Viele Blogger-Kollegen und -Kolleginnen waren mir bereits bekannt, aber einige neue durfte ich dank des Buches kennen lernen, denn jede/r wird kurz vorgestellt und das Buch lädt ein, auf den Blogs und sozialen Seiten zu stöbern.



Naschkater und ich haben uns vor Ostern einen langgehegten Traum erfüllt und uns einen Hochleistungsmixer zugelegt. Damit

mache ich nun selbst Mandel- oder Nussmus, Kater mixt seine geliebten Smoothies und ich kann jetzt im Knopfumdrehen diese köstliche Pastasauce aus Cashewkernen zubereiten.

Für 2 Personen:

200–300 g Pasta (Rigatoni)

Salz

Sauce:

200 g Cashewkerne, in Wasser eingeweicht

2 Knoblauchzehen

2 TL Gemüsebrühpulver

2 gestr. TL Knoblauchpulver

1 TL gelbes Raz el hanout

1 TL Kurkuma

1 EL Hefeflocken

1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)

Pfeffer

Topping:

Glatte Petersilie, gehackt

200 g Champignons

Olivenöl

Chiliflocken zum Garnieren (nach Belieben)

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz und die Pasta hineingeben und nach Packungsanweisung al dente kochen (ca. 14 Minuten).

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer geben (oder in einem geeigneten Gefäß mit dem Pürierstab mixen) und zu einer glatten Sauce verarbeiten. Mir war sie etwas zu dick, deswegen habe ich ein paar EL Nudelkochwasser eingerührt.

Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten.

Die Pasta abgießen, mit der Sauce vermischen und auf Teller verteilen. Die Pilze darüber verteilen und jede Portion mit gehackter Petersilie und einigen Chiliflocken bestreuen.

Wir fanden diese Pasta fantastisch und werden sie sicher noch

ganz oft zubereiten. Die Mengen hatte ich direkt verdoppelt – Naschkater und ich sind erstens verfressen, lieben zweitens Reste (falls denn mal welche übrig bleiben) und drittens liebe ich Sauce – viel Sauce! =)

Ich hoffe, diese Pasta ist auch was für euer Alltags-Repertoire und wünsche euch einen guten Start in die ostergekürzte Woche!

Eure Judith

unbeauftragte Werbung in Form von Blog-Nennung und Buchvorstellung

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 Chilisaucе (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

Pasta mit cremiger Paprikasauce, Brokkoli & knusprigen Croutons



Neulich habe ich ein schnelles Reste-Essen gezaubert. Im

Kühlschrank stand noch ein Glas gegrillte eingelegte Paprika und der Brokkoli rief nach Verarbeitung, also warf ich alles zu einem köstlichen Pastagericht zusammen.

Die cremige und sehr aromatische Sauce ist im Nu zubereitet und lässt sich super noch mal im Kühlschrank aufbewahren. Während die Pasta kocht, kann man sie erwärmen und dann am Ende im Nudeltopf alles miteinander vermengen, wie die Italiener das auch tun.



Natürlich kam auch hier wieder weißes Mandelmus zum Einsatz. Von Mandelmus bin ich in der letzten Zeit regelrecht besessen. Man kann so viel damit machen!
Braunes Mandelmus gebe ich an Obstsalat (er wird dadurch so lecker cremig und schmeckt nach gerösteten Mandeln!), mit

weißem Mus lässt es sich hervorragend kochen (man kann damit Sahne ersetzen und Saucen werden damit herrlich cremig!).

Für 2 Portionen:

Sauce:

200 g geröstete, eingelegte Paprika
1 Knoblauchzehe (wenn eine bei der Paprika dabei ist, diese verwenden)
1 TL Harissapaste (oder nach Belieben)
1 kleine rote Zwiebel
5 g Hefeflocken
70 g weißes Mandelmus
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Zitronensaft
Salz

Croutons:

1-2 Scheiben altbackenes Brot
Olivenöl
Knoblauchpulver
(oder 1 frische, gepresste Knoblauchzehe)
Salz, Pfeffer

Pasta:

250 g Dinkel-Vollkorn-Locken (oder andere Vollkorn-Pasta)
ca. 400 g Brokkoli, in kleinste Röschen zerteilt
(Büffel)Mozzarella nach Belieben
(ohne Käse ist das Gericht **vegan**)

Sauce:

Alle Zutaten in einen Blitzhacker oder ein höheres Gefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Zitrone und Salz abschmecken. Während die Pasta kocht, in einem kleinen Topf sanft erwärmen.

Croutons:

Das Brot in mundgerechte Stückchen brechen oder schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Pasta:

Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen. In der letzten Minute die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitkochen, dann Pasta und Brokkoli abgießen. Die Sauce zur Pasta geben und alles vermischen.

Die Nudeln auf Teller verteilen, die Croutons darüber geben und etwas Mozzarella über jede Portion zupfen. Nach Belieben noch einen Faden gutes Olivenöl darüberträufeln.



Ich hoffe, ihr habt ein sonniges und entspanntes Wochenende!
Lasst es euch gut gehen!

Gnocchetti mit Radieschen-Pesto, Radieschen und Pilzen



Samstags kaufe ich immer gerne auf dem winzig kleinen Markt um die Ecke ein. Er besteht aus 2 Marktständen und man bekommt dort frischstes Obst und Gemüse direkt vom Erzeuger. Am Biostand meines Vertrauens gab es letzte Woche wunderbare Radieschen. Das Bündel hatte noch ganz frisches Blattgrün und ganz spontan entschloss ich mich, daraus ein Pesto zu machen.

Habt ihr schon mal Radieschengrün verwendet? Die Blätter sollen viel nährstoffreicher und gesünder sein, als die Radieschen selbst und ich finde, wenn man das Pesto anständig

würzt, schmeckt es fantastisch! Sehr grün, leicht herb und absolut nach Frühling!



Außer dem bin ich großer Fan davon, möglichst keine Lebensmittel (oder Teile davon) zu verschwenden und mit dem Pesto aus dem

Grün der Radieschen hatten wir dann sogar noch eine vollständige Mahlzeit gewonnen. Naschkater war begeistert und so saßen wir letzten Sonntag auf dem frisch begrünten Balkon, bewunderten unsere Erdbeerpflanzen beim Blühen und genossen unsere Gnocchetti mit Pesto, Pilzen und Radieschen.

Für 2 Personen:

200-250 g Gnocchetti (z.B. von Rummo)

Pesto:

Blätter von 1 großen Bündel frischer Radieschen

1 große (oder 2 kleine) Knoblauchzehen

Olivenöl

2 EL Nährhefeflocken

1 EL gemahlene Nüsse (oder Nüsse nach Geschmack)

Chiliflocken (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

Servieren:

4 kleine Champignons, in hauchdünne Scheiben geschnitten

2-4 kleine Radieschen, in hauchdünne Scheiben geschnitten

Sesam, leicht geröstet

Fleur de Sel

(oder statt Sesam und Salz: Gommasio)

Das Grün der Radieschen waschen, grob zerkleinern und in den Blitzhacker oder Mixer geben. Etwas Öl, Hefeflocken, Knoblauchzehen und Nüsse dazugeben und alles zu einem cremigen Pesto mixen. Wenn ihr das Pesto direkt verwendet, nach Belieben weiteres Öl dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Man kann es später auch mit ein wenig Kochwasser der Pasta verrühren. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit etwas Chili abschmecken.

[Zum Aufbewahren (1-2 Tage) fülle ich das Pesto in ein passendes Schraubglas, glätte die Oberfläche und gieße noch etwas Öl darauf, sodass die Oberfläche gerade so bedeckt ist, und stelle es in den Kühlschrank.]

Die Gnocchetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und wieder in den

Topf geben. Das Pesto, die Champignons und die Radieschenscheiben dazugeben und alles vermischen. Nach Belieben etwas Nudelwasser zufügen, damit alles cremiger wird. Auf Teller verteilen und mit Sesam und Fleur de Sel (oder Gommasio) bestreuen und servieren.



Jetzt, wo Saison ist (und wenn man kein schönes Radieschengrün

bekommt) kann man das Ganze natürlich auch super mit Bärlauch machen. Zum würzig-erdigen Bärlauch passen Pilze und knackige Radieschen sicher genauso gut.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!
Eure Judith