

Buchvorstellung: Pasta ti amo!



Heute

möchte ich euch mein neuestes Buch-Baby vorstellen, das am 16. März bei Callwey erschienen ist: **Pasta ti amo!**

Nachdem Risotto ti amo! (das ich letztes Jahr übersetzt hatte) mit seiner außergewöhnlichen Grafik und den großartigen Rezepten so schön wurde und auch so gut ankam, wollten wir dieses Konzept fortführen und selbst ein weiteres Buch konzipieren.

Ein geschlagenes Jahr lang haben wir Rezepte, Fotos und Kurzbiografien von Köchen aus aller Welt dafür gesammelt. In der Neuerscheinung dreht sich in 101 Rezepten wieder alles um das eine – um Pasta.

Pasta macht glücklich

Pasta ist sicherlich das am besten in die deutsche Küchen integrierte ausländische Gericht. Viele Deutsche nehmen sie vermutlich gar nicht mehr unbedingt als „italienisch“ wahr, so selbstverständlich wird Pasta in zahllosen Familien seit Jahrzehnten zubereitet. Natürlich gibt es auch typisch deutsche Nudeln – vor allem in der traditionellen Küche Baden-

Württembergs sind sie nicht wegzudenken. Unsere Liebesgeschichte mit italienischem Essen und Pasta im Besonderen begann jedoch in den 1950er Jahren, als viele italienische Gastarbeiter zu uns nach Deutschland kamen, aber auch immer mehr Deutsche über die Alpen in den Urlaub fahren und dort erste Erfahrungen mit der italienischen Küche machten. Heute ist Pasta für die meisten nicht mehr wegzudenken. Einfache Spaghetti mit Tomatensoße – welches Kind liebt sie nicht? Und wenn wir in meiner Kindheit vor unseren Tellern mit dampfender Pasta saßen, pflegte meine Mutter oft zu sagen: „Nudeln machen glücklich“.



In diesem Buch sollte für jeden Geschmack und Anlass etwas zu finden sein: einfache und schnelle Gerichte mit Pasta aus Hartweizengrieß, einfach selbstgemachte Nudeln mit köstlichen Soßen oder aber zahlreiche gefüllte Varianten mit bekannten oder auch neuen Zutaten, für die sich jede Minute der Zubereitung lohnt.

Eigentlich hatten wir auch ein kleines „**Behind the scenes/Hinter den Kulissen**“ für das Buch im Kopf, das wir aber leider nicht mehr einbauen konnten. Aber ich denke, man bekommt dadurch einen guten Eindruck in das Projekt, das mich das ganze 2019 hindurch begleitete.



Pasta ti amo! in Zahlen

12 Monate brauchte es, um das Buchprojekt „Pasta ti amo!“ fertig zu stellen – ziemlich genau **365** Tage, in denen..

...**160 E-Mails** zwischen Bettina (Verlag) und mir (Autorin) hin und her gingen, um das Projekt zu planen, Details abzustimmen und Dokumente auszutauschen

...fleißige Praktikantinnen im Callwey Verlag **35** verschiedene **Listen** mit Restaurants und Köchen auf allen Kontinenten recherchierten

...wir **1141 E-Mails** in alle Welt versendeten, um Köche für unser Projekt zu begeistern, schließlich **100** Rezepte auszuwählen und das benötigte Material (Rezepte, Fotos, Texte) zusammen zu

tragen

...sich Grafikerin Daniela Petrini und ich **26 E-Mails** schickten, um Kürzungen einzuarbeiten, Details abzustimmen, fehlende Fotos nachzureichen und letzte Fehler auszumerzen

...alle Beteiligten **zahllose Stunden** am PC verbrachten, um E-Mails zu bearbeiten, Rezepte und Texte (aus insgesamt **5 Sprachen**) zu übersetzen und zu formatieren, Fotos zu bearbeiten und das Buch grafisch umzusetzen

Nun ist es geschafft – 1 neues Kochbuch für alle Pastaliebhaber wurde geboren.

– Rezepte aus **20 Ländern** (Italien, Deutschland, Niederlande, Kroatien, Ungarn, Slovenien, Spanien, Schweiz, Rumänien, Österreich, Lettland, Großbritannien, Russland, China, Indien, Japan, Thailand, USA, Marokko, Südafrika) und **4 Kontinenten** sind darin enthalten

– **391** x kommt das Wort Pasta in „Pasta ti amo!“ vor



Ich hoffe, beim Betrachten der wunderschönen Fotos und beim Schmökern der köstlichen Rezepte werden viele Leser inspiriert

sein und Lust bekommen, Pasta auch einmal selbst herzustellen – oder auch nur neue Formen, Soßen und Geschmackskombinationen auszuprobieren.

In diesen schwierigen Zeiten, in denen viele von euch die meiste Zeit zuhause verbringen, kann es meiner Meinung nach gar nicht genug Schönes geben, das uns ablenkt oder unser Leben lebendig und genussvoll macht. Lasst uns also gegen unsere ganz persönliche Corona-Krise ankochen und -backen – vielleicht ja mit selbst gemachter Pasta?

In diesem Sinne: Habt genussvolle Tage und macht es euch (erst recht) schön!

#StayInTheKitchenAndCook

#PastaMachtGlücklich

#EsWirdAllesGut

Eure Judith

Pasta mit Puntarelle



Bei uns um die Ecke gibt es samstags einen Mini-Bauernmarkt. Er besteht aus zwei Ständen und am Bio-Stand gibt es auch mal Ausgefallenes, zum Beispiel Puntarelle, im Deutschen auch Vulkanspargel genannt. Das Gemüse gehört zu den Zichorien und ist entsprechend bitter, aber auch überaus köstlich!





Ich musste erstmal im Internet nachschauen, wie genau man das Gemüse putzt und zubereitet. Beim größeren Teil der Pflanze, den grünen, dicken Stielen war ich mir nämlich nicht so

sicher, ob man sie auch mitisst, oder eher das Grün.
Es geht beides. In einem italienischen Video schnitt eine *nonna* (ital.: Oma) die Stiele in feine Streifen und wässerte sie eine Weile in einer Schüssel. Das Gleiche habe ich dann auch gemacht und auch einige grüne Blätter klein geschnitten und verarbeitet. Die Blätter sind jedoch bitterer, also beim Kauf lieber eine Puntarelle wählen, die wenig Blattgrün besitzt.

Zusammen mit kräftigen Aromen und eventuell auch einer süßen Note als Ausgleich schmeckt das Gemüse wirklich lecker zu Pasta! Rosinen könnte ich mir auch gut vorstellen, dann vielleicht ohne die Sardellennote...

Für 2 Personen:

1 kleine Puntarelle

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

40–50 ml Sardellenöl

(Nach Belieben einige Sardellen, klein gehackt)

2 EL Kapern

1 Handvoll gehackte Mandeln

2 Handvoll Semmelbrösel

1 Schuss Olivenöl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

250 g Pasta, zum Beispiel Gemelli, Fusilli oder Casarecce
einige Chiliflocken

Die Puntarelle in Stücke teilen und die Stiele in ganz feine (julienne-artige) Streifen schneiden. Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel mit Wasser legen und einige Zeit darin lassen.

Die Semmelbrösel und die Mandeln mit einem Schuss Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Dabei bleiben und ständig rühren, sonst wird es schnell zu dunkel! Wenn die Mischung goldbraun ist, alles aus der Pfanne in eine Schüssel umfüllen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln und

in der Pfanne im Sardellenöl andünsten, dann das abgetropfte Gemüse, die Kapern und den Knoblauch dazu geben. Alles zusammen dünsten, bis das Gemüse bissfest oder weich ist, je nach Geschmack. Zeitgleich die Pasta in Salzwasser garen, dann abgießen und tropfnass zur Puntarelle geben.

Alles mit Salz, Pfeffer (und nach Belieben Chili) abschmecken und gut vermischen. Direkt servieren und die geröstete Brösel-Mandel-Mischung darüber streuen.



Wer bitteren Aromen nicht abgeneigt ist, sollte das Gericht mal ausprobieren! Teilt mir doch eure Meinung zur Puntarelle mit! Ich freue mich auf Kommentare!



Habt ein genussvolles Wochenende!
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 herzhaftem 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 Sojasoße, 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](#)?

Vegane Spätzle mit Tomatenragout



Schon länger hatten wir mal wieder Lust auf Spätzle. Meine Oma machte ja immer klassische schwäbische Spätzle, die sie jedoch mit Buttermilch statt mit Wasser anrührte (Ihr Rezept gibt es [HIER](#)). Ich liebte dieses selbst gemachte Gericht, das sie mit Bratensoße und Salat servierte.

In meinem neuen [Buch über Aquafaba](#) fand ich ein Rezept, das ohne Ei auskommt und das klang sehr spannend. Da wir mal wieder Aquafaba da hatten, beschloss ich, ein schnelles Mittagessen vorzukochen und bereitete abends diese Spätzle zu. Der Teig ist genauso schnell angerührt wie der klassische mit Eiern und muss kurz stehen und fest werden. In dieser Zeit habe ich das Gemüse-Tomaten-Ragout aufgesetzt. Stattdessen passt sicher auch gut das [Belugalinsen-Ragout](#).

Die Spätzle habe ich mit etwas Olivenöl in eine Schüssel gegeben, sie einmal geschwenkt, abkühlen lassen und mit einem Teller bedeckt in den Kühlschrank gestellt. Wir haben sie am nächsten Tag kurz in der Pfanne heiß gebraten, das Ragout aufgewärmt und hatten in 10 Minuten unser Mittagessen fertig.

Vom Ergebnis waren wir total begeistert. Die Spätzle schmeckten uns so gut und es war kaum ein Unterschied zu den

Eierspätzle festzustellen. Der Teig lässt sich genauso ins Wasser schaben und wer das genauso schlecht beherrscht wie ich, der kann sicher auch eine Presse oder einen Spätzleschaber benutzen.

Wer mal Nudeln selbst machen, aber auf Eier verzichten möchte, der sollte unbedingt dieses Rezept ausprobieren! Alle anderen Nudel- und vor allem Spätzleliebhaber natürlich auch! =)



Für 2-4 Portionen:

175 g feiner (Dinkel)Gries
50 g Dinkelmehl
1 gehäufter TL Meersalz
120 ml Aquafaba
60 ml Rapsöl
6 EL ungesüßte Pflanzenmilch

Mehl, Gries und Salz in eine Schüssel geben. Aquafaba, Milch und Öl untermischen und alles glatt verrühren. Den Teig eine Weile zur Seite stellen und fest werden lassen.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Etwas Teig auf ein angefeuchtetes Schneidebrett geben und mit einem Messer feine Streifen abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Der Teig lässt sich gut mit dem nassen Messer glatt streichen und immer wieder an die Kante schieben, so dass man ihn gut runter schaben kann. Das Messer am besten nach jedem Spätzle eintauchen und nass machen.

Die Spätzle sollten in etwa gleich groß sein, die Form ist eigentlich egal und hängt davon ab, was man mag und wie geschickt man im Schaben ist.

Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben (ein Schuss Öl verhindert verkleben) oder auch direkt in eine Pfanne, um sie mit etwas Öl zu braten oder auch nur heiß zu halten, bis alle Spätzle gekocht sind.

Würziges Gemüse-Ragout:

3 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
1 Dose Tomatenstücke
1 Handvoll Brokkoli (kann auch Stiel sein)
1 große Karotte
1 Handvoll beliebiges anderes Gemüse oder Kichererbsen
1 TL 5-Gewürze-Pulver
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Etwas Sojasoße

$\frac{1}{4}$ L Wasser

(Chiliflocken oder ungesüßte Chilisoße zum Schärfer)

Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln fein hacken und im Öl anschwitzen. Die Gewürze (bis auf die Sojasoße und das Salz) dazu geben, kurz anbraten und dann mit den Tomaten ablöschen. Das Gemüse waschen, die Karotte schälen und alles in kleinste Würfel schneiden. Zur Soße geben und das Wasser angießen (ich nehme heißes aus dem Wasserkocher, das unterbricht nicht den Garprozess). Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist und mit Sojasoße und eventuell Salz abschmecken.



Diese Spätzle werde ich sicher noch häufiger zur Aquafaba-

Resteverwertung nutzen, denn sie sind schnell und unkompliziert gemacht und lassen sich wunderbar vorbereiten und aufwärmen. Demnächst wollen wir damit mal Käsespätzle ausprobieren.

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith



Kennt ihr schon meine anderen Rezepte mit Aquafaba? Zum Beispiel die veganen [Madeleines](#), die [Schokomousetarte](#) oder die super fluffige [Mousse au chocolat](#)?

Pasta alla Norma (mit Aubergine) – ein bisschen aufgepeppt



Seit wir neulich auf Kreta waren und einen köstlichen Auberginensalat (der eigentlich eine Paste bzw. ein Aufstrich ist) gegessen haben, sind wir wieder in Auberginen-Laune. Da nun endlich Sommer ist, gibt es ja auch wieder gute Auberginen und so nahm Naschkater neulich beim Einkauf eine mit. Der geplante Auberginenaufstrich entstand dann jedoch nicht und als die Frucht die ersten Runzeln bekam, erbarmte ich mich und kochte ein schnelles Mittagessen damit. Zwar kein griechisches Rezept, dafür aber einen italienischen Klassiker: Die Pasta alla Norma mit Auberginen-Tomatensoße. Natürlich habe ich sie ein bisschen aufgepeppt, denn mit frischen Kräutern und ein bisschen herzhafter Schärfe in Form von Harissa schmeckt jede Tomatensoße gleich noch mal so gut.



Das Gericht ist typisch für Sizilien, das im frühen 9.

Jahrhundert von den Arabern um viele Zutaten bereichert wurde. Sie brachten Zitrusfrüchte, Reis, Aprikosen, Datteln und vieles mehr auf die italienische Insel – und eben auch Auberginen. Diese interessante Info habe ich in meinem Buch „Sizilien“ von Phaidon gelesen, in dem inseltypische Rezepte und ganz viel Wissen über Produkte und Geschichte der sizilianischen Küche zu finden sind. Auch die Tomaten, die man wie kaum eine andere Zutat mit der italienischen Küche verbindet, kamen durch fremde Herrscher auf die Insel – nämlich erst im 15. Jahrhundert durch die Spanier, die sie neben Kürbis, Paprika und Kakao aus der neuen Welt mitbrachten.

Sizilien ist eine unglaublich fruchtbare Insel, auf der fast alles wächst. Dies macht die Küche so vielfältig und einzigartig.

Bisher war ich leider erst eine knappe Woche auf Sizilien und auch nur im Südosten. Irgendwann möchte ich die gesamte Insel umfahren und neben den vielfältigen Landschaften auch die traditionelle Küche besser kennen lernen.

Damit wir alle ein bisschen vom italienischen Süden träumen können, gibt es jetzt aber erst mal eine ordentliche Pasta! =)

Für 2 Personen

1 große Aubergine

4 EL Öl *

1 Dose gehackte Tomaten

3 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

2 Frühlingszwiebeln

1 Zweig frischer Rosmarin

1 kleiner Zweig Thymian

1 TL Harissa-Paste

Salz, Pfeffer

1 Mozzarella

250 g Spaghetti oder Spaghettini

* Wenn ich welches da habe, nehme ich gerne Öl von eingelegten

Paprikas, das gibt zusätzliches Aroma

Die Aubergine waschen, trocknen und in gleichmäßige, nicht zu kleine Würfel schneiden.

Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Den Mozzarella würfeln.

Das Öl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten, bis sie rundum etwas Farbe haben und weicher sind. Dann die Zwiebel, den Knoblauch und die Harissapaste dazu geben und ebenfalls anbraten. Mit den Dosentomaten ablöschen, die Kräuter zufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit reichlich Wasser aufstellen, die Pasta darin mit etwas Salz kochen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta mit Soße anrichten, auf Teller verteilen und Frühlingszwiebeln und Mozzarellawürfel darüber geben. Ohne den Käse ist das Gericht **vegan**.



Ich hoffe, diese unkomplizierte Pasta schmeckt euch genauso

gut wie uns und verschafft euch ein bisschen Urlaubsgefühl,
bis euer Sommerurlaub gekommen ist! =)
Habt genussvolle Tage,
eure Judith