

30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 8. Januar 2018

Redaktion: Klaus Brock

Spaghetti wie in Italien

Spaghetti mit scharfer Sauce	3
Spaghetti mit frischen Tomaten	4
Klassischer Hackfleischsugo	5
Spaghetti mit Pilzsauce	6
Spaghetti-Frittata	7
Zusatzrezepte	8

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/spaghetti-108.html>

In Italien gehört mindestens einmal am Tag Pasta auf den Tisch - und zwar stets als Vorspeise, der nur noch ein kleines, bescheidenes Hauptgericht folgt. Einen Teller Spaghetti weist niemand zurück - es sei denn, sie sind schlampig, also zu lange gekocht. Denn das ist zunächst einmal das Wichtigste: Niemals dürfen Spaghetti zu weich sein, sie müssen noch Biss haben, den Zähnen noch leicht Widerstand bieten. "Al dente" nennen das die Italiener.

Die richtige Qualität

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass Sie Spaghetti aus Hartweizen kaufen. Es gibt Hartweizennudeln ganz ohne Ei hergestellt, sie bestehen also aus nichts anderem als Mehl und Wasser! Aber auch Eiernudeln bestehen aus Hartweizen, sofern sie bester Qualität sind. Ob die Nudeln guter Qualität sind, kann man an der leuchtend gelben Farbe sehen, die auf besten Hartweizen hindeutet.

Spaghetti richtig kochen

Es sind vier Punkte, die schon beim Kochen darüber entscheiden, ob Sie gute Spaghetti servieren werden oder nicht:

1. Spaghetti niemals in Stücke brechen! Als Bündel fassen, ins kochende Wasser stellen und weichen lassen, dabei vorsichtig nachschieben, bis sie total im Topf



verschwunden sind. Jetzt mit einer Gabel aufrühren, damit die Spaghetti nicht am Topfboden oder sogar zusammen kleben. Sie müssen schwimmen!

2. Spaghetti brauchen Platz. Nehmen Sie den größten Topf, den Sie haben - lieber zu groß, als zu klein! Spaghetti brauchen viel Wasser, damit die Stärke, die ihnen anhaftet, sich im kochenden Wasser löst.
3. Bringen Sie das Wasser im zugedeckten Topf rasch zum Kochen, salzen Sie erst dann. Kein Öl hinzugeben, auch wenn Sie das als heißen Tipp immer wieder empfohlen bekommen! Das Öl macht die Spaghetti rutschig, was bedeutet, dass keine Sauce mehr haften bleiben kann.
4. Und ein letztes: Lassen Sie die Nudeln niemals abtropfen! Sie werden dabei kalt, sie trocknen aus, sie kleben zusammen! Gießen Sie sie nur rasch durch ein großes Sieb ab, und geben Sie sie unverzüglich, mitsamt dem anhaftenden Wasser, zur Sauce.

Wieviel Spaghetti pro Person?

Will man Spaghetti als Vorspeise servieren, rechnet man zwischen 50 und 80 Gramm pro Kopf. Als Hauptgericht dürfen es ruhig 100 bis 110 Gramm sein. Als Beilage würden sogar nur 30 bis 40 Gramm reichen - aber das ist ein anderes Thema! In Italien räumt man Spaghetti stets eine wichtige, am liebsten sogar die Hauptrolle ein.

Der richtige Käse

Der Begriff "Parmesan" sagt gar nichts - er darf für jegliche Art von geriebenem oder noch zu reibenden Hartkäse verwendet werden, der weder aus Italien stammen, noch sonst irgendein Qualitätsmerkmal aufweisen muss. Es darf bis zu einem gewissen Teil sogar Käserinde für das Zeug verarbeitet werden, das unter dieser Bezeichnung in Tütchen abgepackt wird. Deshalb unser Rat: Kaufen Sie niemals bereits geriebenen Parmesan! Kaufen Sie Käse am Stück, am besten in einem guten Laden, bei einem verantwortungsbewussten Händler, der Ihnen auch Auskunft über sein Angebot geben kann.

Denn eigentlich meint man mit dem Begriff "Parmesan" einen ganz bestimmten Käse, den berühmten Parmigiano Reggiano, das ist die geschützte Herkunftsbezeichnung für einen Käse, der nach ganz genauen Regeln und präzisen Vorschriften produziert wird. Dass es sich auch tatsächlich um einen echten "Parmigiano Reggiano" handelt, ist auf seiner Rinde vermerkt: Mit roter Farbe ist sie über und über damit bestempelt. Die Käsestücke lassen sich übrigens sehr gut im Gemüsefach aufbewahren. Am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt, damit sie nicht austrocknen. Zum Reiben sollte man sich eine gute, das heißt vor allem stabile Reibe gönnen. Die besten Käsereiben kommen aus Italien.

Das Spaghettifest: ein Partytipp!

Eine hübsche Idee, wenn Sie mal wieder eine größere Runde von Gästen einladen: Bereiten Sie drei oder vier verschiedene Saucen zu und stellen Sie sie zusammen mit einer großen Schüssel Salat in der Küche bereit. Sorgen Sie auch für genügend geriebenen Käse. Butter sollte da sein, frisches Olivenöl und natürlich frisches Weißbrot. Im größten Topf, den Sie haben, kochen Sie am laufenden Band Spaghetti - immer wieder frisch, bis alle Gäste satt sind. Jeder Gast fischt sich seine Portion



Spaghetti aus dem Topf, vermischt sie mit der Sauce nach Wahl und - wetten! - genießt sie !



Spaghetti mit scharfer Sauce

Zutaten (für 4 Personen):

- 350 g Hartweizenspaghetti (Stärke nach Gusto)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 6 - 8 Sardellenfilets
- 1 Händchen voll Knoblauchzehen
- 2 gehäufte EL Pinienkerne
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 2 - 3 frische grüne oder rote Peperoncini (Chilischoten)
- Pfeffer
- 50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

- Die Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser nach Packungsaufschrift bissfest kochen.
- Unterdessen die feingewürfelte Zwiebel im heißen Öl andünsten, die Sardellenfilets zufügen und rühren, bis sie schmelzen.
- Den Knoblauch durch die Presse hinzudrücken, die Pinienkerne, schließlich auch die feingehackte Petersilie und in winzige Würfel geschnittene Chilis zufügen.
- Kurz durchschmurgeln, salzen (sparsam, wegen der Sardellen, die ja schon salzig genug sind) und pfeffern, einen Schuss Spaghettikochwasser zufügen.
- Schließlich die tropfnassen Spaghetti und zugleich die Hälfte des Käses untermischen.

Tipp:

Sofort servieren, den Rest des Käses zum Selbstbedienen auf den Tisch stellen. Einen kräftigen Weißwein, zum Beispiel aus Venetien oder dem Friaul dazu reichen.



Spaghetti mit frischen Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 350 g sehr feine Spaghetti, besser Spaghettini
- 1 - 2 weiße Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- 3 - 4 Fleischtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 200 g Büffelmozzarella
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser nach Packungsaufschrift bissfest kochen.
- Die Zwiebeln fein würfeln, im heißen Öl sanft andünsten, dabei jedoch nicht bräunen! Erst zum Schluss, wenn sie weich sind, den Knoblauch durch die Presse zufügen.
- Die Tomaten kurz in das Nudelwasser tauchen, eiskalt abschrecken, dann häuten und entkernen. Das Fleisch würfeln und zu den Zwiebeln geben.
- Alles salzen und pfeffern, die Basilikumblätter zerzupfen und zwei Drittel davon in den Topf rühren.
- Schließlich die tropfnassen Spaghetti untermischen, dabei die restlichen Basilikumblätter und den zentimeterklein gewürfelten Käse zufügen.
- Unverzüglich zu Tisch bringen - für dieses Gericht braucht man keinen Parmesan!



Klassischer Hackfleischsugo

Diese Sauce schmeckt umso besser, je größer die Portion ist und - wenn sie wieder aufgewärmt. Deshalb also ruhig eine ganze Menge davon, eine doppelte Portion etwa, zubereiten! Sollten nicht genügend Gäste da sein, im Kühlschrank einige Tage, im Gefrierer einige Monate aufbewahren!

Zutaten (für 6 Personen):

- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 - 2 Zwiebel
- 1 Möhre
- 2 Selleriestängel
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- 1 - 2 EL Tomatenmark
- 1 große Dose geschälte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- eventuell etwas Fleischbrühe oder trockener Weißwein
- Petersilie
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 3 - 4 EL Olivenöl
- ca. 1/8 l Hühner- oder Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Das Hackfleisch in die kalte Pfanne geben, mit Olivenöl beträufeln und jetzt die Herdplatte auf stärkste Stufe stellen. Dabei röstet das Fleisch, von unten immer stärker erhitzt, besonders schonend. Solange unter Rühren scharf braten, bis es seine rohe Farbe verloren hat und krümelig geworden ist.
- Die Zwiebel fein hacken und im heißen Öl andünsten. Die Möhre schälen, auf dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Die Selleriestängel in feine Scheibchen schneiden und den Knoblauch fein würfeln. Alles in die Pfanne geben und auf nunmehr kleinem Feuer sanft mitdünsten.
- Schließlich das Tomatenmark sowie die geschälten Tomaten mitsamt ihrem Saft zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- Ohne Deckel auf kleinem Feuer leise mindestens eine halbe Stunde, besser sogar noch länger schmoren. Es darf jedoch nichts ansetzen. Wenn nötig, immer wieder mit einem Schuss Brühe oder Wein loskochen, die Sauce dabei aber auf keinen Fall flüssig werden lassen.
- Die Sauce schließlich vom Feuer ziehen, erst dann die gehackte Petersilie und den Käse unterrühren.
- Die frisch gekochten Spaghetti auf vorgewärmten Tellern anrichten, jeweils einen dicken Klecks Hackfleischsauce obenauf setzen. Zusätzlich Butter und frisch geriebenen Käse auf den Tisch stellen, damit sich jeder Gast nach Belieben davon als Würze nehmen kann.



Spaghetti mit Pilzsauce

Zutaten (für 4 Personen):

- 25 g getrocknete Steinpilze oder 250 g frische Waldpilze (notfalls auch Champignons)
- 1 Rosmarinzweig
- 1 mittelgroße Aubergine
- 4 - 5 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- 2 große Fleischtomaten
- Salz
- Pfeffer
- ca. 1/4 l Rotwein
- 350 g Spaghetti
- glatte Petersilie
- Basilikum

Zubereitung:

- Die Pilze mit kochendem Wasser bedecken und einweichen. Frische Pilze putzen, sauberwischen, nur, wenn nötig waschen und dann sehr rasch, damit sie sich nicht vollsaugen. In Scheiben oder Würfel schneiden.
- Die Aubergine zentimetergroß würfeln, im heißen Olivenöl langsam aber entschieden braten, bis die Würfel schön weich sind. Die Rosmarinnadeln vom Stängel zupfen, fein hacken und darüber streuen. Die Auberginenwürfel außerdem salzen und pfeffern.
- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, zu den Auberginen geben und sanft weich dünsten.
- Die Pilze zufügen und mitbraten. Schließlich die gehäuteten, entkernten und gewürfelten Tomaten.
- Den Rotwein angießen, alles langsam schmurgeln, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Spaghetti bissfest kochen, tropfnass unter die Sauce mischen. Reichlich feingehackte Petersilie und zerzupfte Basilikumblätter untermischen.
- Dazu frischen Parmesan oder Pecorino reichen.



Spaghetti-Frittata

Eine fabelhafte Resteverwertung, falls Spaghetti übrig bleiben (die ruhig bereits mit Sauce vermischt sind). Am nächsten Tag wird der Nudelrest mit verquirlten Eiern vermischt, gewürzt und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten schön kross gebraten - das sieht super aus und schmeckt auch so. Als Imbiss, mit einem Salat als ganzes Essen oder, in Rauten geschnitten, als Häppchen zum Glas Wein.

Zutaten (für 3 bis 4 Personen):

- ca. 250 g gekochte Spaghetti (auch vermischt mit irgendeiner Sauce)
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Spaghetti mit einer Gabel auflockern.
- Die Eier mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern verquirlen, mit den Nudeln gründlich mischen.
- In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen (Durchmesser 18 bis höchstens 22 cm), die Eier-Nudelmasse hineingießen. Zunächst auf mittlerer Hitze ca. 10 bis 15 Minuten braten, bis die Eier auch an der Oberfläche gestockt sind. Wenn man einen Deckel auflegt, geht es schneller, allerdings muss man aufpassen, dass die Eier nicht zu heiß werden und Blasen bilden!
- Die Frittata wenden; dafür einen flachen Deckel oder eine Tortenplatte auflegen, die Pfanne stürzen und die Frittata wieder zurück in die Pfanne gleiten lassen.
- Auch auf der anderen Seite schön golden rösten. Die Frittata auf eine Platte stürzen und einige Minuten sich setzen lassen, bevor man sie anschneidet: für einen Imbiss in Tortenstücke, für Aperitifhäppchen in mundgerechte Rauten oder Würfel.



Zusatzrezepte

Zigeuner-Nudeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Hackfleisch
- 1 kleine Dose Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 kleine gelbe oder rote Paprikaschote
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL süße Sahne
- 250 g Rigatoni (kurze, dicke, gerippte Nudeln)

Zubereitung:

- Gehackte Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Hackfleisch zufügen und braten, bis es krümelig geworden ist. Tomaten mitsamt dem Saft aus der Dose und das Tomatenmark unterrühren.
- Die Paprika putzen, in winzige Würfel schneiden und mit der sehr feingehackten Petersilie unterrühren. Salzen, pfeffern und auf mittlerem Feuer leise eine halbe Stunde köcheln. Dabei immer wieder rühren, falls die Sauce anzusetzen droht, einen Schuss Wasser, Wein oder Brühe angießen.
- Zum Schluss sollte die Sauce aromatisch duften und dick eingekocht sein. Die Sahne unterrühren und die inzwischen in Salzwasser knapp gar gekochten Nudeln zufügen. Gut mischen und noch einige Minuten köcheln.



Bandnudeln mit Spargel

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Butter
- je eine halbe rote und gelbe Paprikaschote
- 200 g grüner Spargel
- Salz
- 1/8 l süße Sahne
- 250 g Bandnudeln

Zubereitung:

- Feingehackte Zwiebel in heißer Butter weichdünsten. Die entkernten Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden und zufügen. Schließlich den in Salzwasser blanchierten und in Stücke geschnittenen Spargel untermischen.
- Die Sahne angießen, alles aufkochen und nochmals abschmecken. Zum Schluss die nur knapp gar gekochten Nudeln zufügen. Alles nochmals miteinander auf sanftem Feuer mischen und heiß servieren.



Pasta mit Kalbsnierchen

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 frische Kalbsnieren
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter
- 1 weiße Zwiebel
- 2 - 4 Knoblauchzehen
- 1/4 l Rotwein
- 300 g Spaghetti

Zubereitung:

- Die Nieren sorgfältig häuten, jegliches Fett entfernen, auch die inneren, weißen Harnstränge herausschneiden.
- Die Nieren in dünne Scheibchen schneiden und portionsweise, damit die Hitze nicht nachlässt, im rauchend heißen Öl rasch anbraten, dabei salzen und pfeffern. Herausheben und warm stellen.
- Im verbliebenen Fett die Butter erhitzen, darin die feingehackte Zwiebel und Knoblauchzehen andünsten. Mit Wein ablöschen, rasch um gut die Hälfte einkochen, bevor die Nieren mitsamt dem inzwischen ausgetretenen Saft hinzugefügt werden. Einige Minuten sanft köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Inzwischen die Spaghetti bissfest kochen, tropfnass mit den Nierchen mischen, mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.



Bigoli mit Tomaten und Anchovis

Bigoli ist eigentlich das venezianische Wort für Spaghetti, man versteht jedoch darunter immer nur eine bestimmte Spielart: Nudeln, die dicker sind als Spaghetti und, weil man weniger Eier als sonst für Nudelteig üblich nimmt, ziemlich fest. Man kann Bigoli mit Hilfe einer Nudelpresse selbst machen, die wie eine Spätzlepresse aussieht und funktioniert.

Zutaten Bigoli (für 6 Personen):

- 400 g Mehl
- 2 Eier
- 1/2 TL Salz
- ca. 1/8 l Wasser

Außerdem:

- 1 Zwiebel
- 1/8 l Olivenöl
- 1 Tasse geschälte Tomaten
- Pfeffer
- 100 g Anchovis
- Petersilie

Zubereitung:

- Mehl, Eier, Salz und so viel Wasser, wie nötig, zu einem dickflüssigen Teig rühren. Mit einer Spätzlepresse in kochendes Salzwasser drücken. Aufwallen lassen, sobald die Nudeln oben schwimmen, sind sie gar.
- Die feingehackte Zwiebel im heißen Öl andünsten, die Tomaten zufügen und eine halbe Stunde köcheln, bis sie völlig zerschmolzen sind. Dabei sparsam salzen, großzügig pfeffern. Zum Schluss die entgräteten Sardellen, die abgetropften Bigoli und gehackte Petersilie daruntermischen. Mit grob gemahlenem Pfeffer abschmecken.



Penne mit Paprika und Kümmel

Kümmel ist in Italien eher ungewöhnlich - er passt jedoch verblüffend gut zu beidem, zum gedünsteten Paprika wie zu den Nudeln.

Zutaten (für 4 Personen):

- je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Tasse geschälte Tomaten ohne Saft
- Salz
- Pfeffer
- 1 gehäufte TL Kümmel
- glattblättrige Petersilie
- 300 g Penne (kurze gerippte Maccaroni)

Zubereitung:

- Paprika entkernen, in Streifen schneiden, zusammen mit feingehackter Zwiebel und durch die Presse gedrücktem Knoblauch im heißen Öl andünsten.
- Die Tomaten zufügen, mit dem Kochlöffel ein wenig zerdrücken, salzen, pfeffern und Kümmel darüber streuen.
- Zum Schluss gehackte Petersilie zum Gemüse geben. Einige Minuten köcheln, bis die Penne gar sind. Sie abgetropft untermischen. Alles zwei bis drei Minuten durchziehen lassen, bevor serviert wird.



Bandnudeln in zweierlei Farben

Helle Nudeln aus üblichem Nudelteig, der für die dunklen Nudeln mit Kakaopulver eingefärbt wurde. Eine pfiffige Idee für alle, die immer auf der Suche nach neuen Kombinationen sind.

Zutaten Nudeln (für 6 Personen):

- Ca. 400 g Mehl
- 4 Eier
- 1/2 TL Salz
- 1 gehäufter EL Kakaopulver

Außerdem:

- 100 g durchwachsener Speck (am besten luftgetrocknet) in Scheiben
- 1/8 l Olivenöl
- 60 g Pinienkerne
- 3 - 4 Lorbeerblätter
- glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Aus Mehl, Eiern und Salz einen glatten Nudelteig kneten. In die Hälfte davon das Kakaopulver einarbeiten. Beide Sorten zu Kugeln geformt, in Folie gepackt eine halbe Stunde ruhen lassen. Dann wie gewohnt dünn ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. In reichlich Salzwasser bissfest kochen.
- Inzwischen den Speck in feine Streifen schneiden, im heißen Öl andünsten, Pinienkerne sowie die Lorbeerblätter dazu, die das Öl parfümieren sollen. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie unterrühren sowie einen Schuss Nudelwasser. Die heißen Nudeln untermischen, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Penne mit Steinpilzsauce

Zutaten (für 4 Personen):

- 25 g getrocknete Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Schweinehack
- 1 Möhre
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas Rotwein
- 1 Tasse geschälte Tomaten
- 1 Rosmarinzweig
- einige Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- 200 g frische Sardellen
- Zitrone
- 350 g Penne

Zubereitung:

- Die getrockneten Pilze mit etwas kochendem Wasser überbrühen und einweichen. Schließlich feinhacken und mit feingehackter Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten.
- Das Hackfleisch sowie die geriebene Möhre zufügen. Scharf anbraten, schließlich Tomatenmark unterrühren, mit Rotwein ablöschen, Tomaten und Kräuter zufügen. Salzen und pfeffern, eine halbe Stunde leise köcheln.
- Feingehackte Petersilie und die sorgfältig geputzten, von Gräten und Kopf gesäuberten Sardellen unterrühren. Mit Zitronensaft großzügig würzen.
- Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und unter die Sauce mischen. Alles miteinander einige Minuten schmurgeln lassen.



Spaghetti mit Meeresfrüchten

Zutaten (für 4 Personen):

- Je eine großzügig bemessene Handvoll Venus-, Herz- und Miesmuscheln (letztere möglichst klein!)
- 200 g ausgelöste, rohe Garnelen
- 4 Scampi
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Glas trockener Weißwein
- 2 reife Fleischtomaten
- Salz
- Pfeffer
- 350 bis 400 g sehr dünne Spaghetti

Zubereitung:

- Die Muscheln sehr gründlich in mehrmals erneuertem Wasser waschen und entsanden, die Miesmuscheln dabei gründlich abbürsten. Ebenso Garnelen und Scampi säubern.
- In einer tiefen Pfanne die feingehackte Zwiebel und Knoblauchzehen weich dünsten, ohne sie zu bräunen. Die fein gehackte Petersilie, Muscheln, Garnelen und Scampi zufügen und rasch anrösten. Mit dem Wein ablöschen und ein paar Minuten köcheln.
- Unterdessen die zwei Tomaten häuten, entkernen, in Würfel schneiden und zu den Meeresfrüchten geben. Alles kräftig aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die knapp gar gekochten Spaghetti ebenfalls in die Pfanne geben, alles mischen und noch eine Minute durchziehen lassen, bevor serviert wird.



Spaghetti mit Walnussauce

Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g ausgelöste Walnusskerne
- 50 g Pinienkerne
- jeweils 2 EL frisch geriebener Parmesan und Pecorino
- 50 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- eine Handvoll Basilikumblätter
- 0,1 l süße Sahne
- etwa 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- etwa 400 g Spaghetti

Zubereitung:

- Alle Soßenzutaten zu einer cremigen Masse mixen, dabei das Öl erst zufügen, wenn sich alles bereits gut miteinander verbunden hat.
- Unmittelbar vor dem Servieren einen Schuss kochend heißes Nudelwasser zufügen und erneut durchmischen.
- Die heißen Spaghetti damit behutsam mischen und sofort servieren.



Spaghetti mit geschmolzenen Tomaten und Auberginen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 mittelgroße Aubergine
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g reife Fleischtomaten
- reichlich Basilikum
- Pfeffer
- etwa 400 g Spaghetti

Zubereitung:

- Die Aubergine in zentimetergroße Würfel schneiden. In 2 EL Öl auf kräftigem Feuer schön knusprig braten. Erst dann salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- In derselben Pfanne in weiteren 2 EL Öl feingeschnittene Zwiebel und Knoblauchzehen weich dünsten. Die gehäuteten, entkernten und fein gehackten Tomaten zufügen. Nur einmal durchschwenken, die Auberginenwürfel und das feingeschnittene Basilikum zufügen.
- Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl würzen. Nicht mehr kochen lassen, sondern mit den frisch gekochten, heißen Spaghetti mischen.



Spaghetti mit buntem Paprika

Zutaten (für 4 Personen):

- Je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 50 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben
- 1 Sherryglas Weißwein
- 1/8 l Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Spaghetti

Zubereitung:

- Elektroofen auf 225 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten auf einem Stück Alufolie in den Backofen (Gas: Stufe 4) legen, 20 Minuten rösten, bis die Haut Blasen wirft. Haut abziehen, dabei alle Kerne im Innern herausstreifen. In einer Schüssel dabei den Paprikasaft aus dem Innern auffangen.
- Schalotte und Knoblauch fein hacken, in der heißen Butter in einem Topf andünsten.
- Den Schinken in schmale Streifen schneiden, mit dem ebenso in Streifen geschnittenen Paprika und ihrem Saft zufügen.
- Mit Wein ablöschen, mit Sahne auffüllen. Einige Minuten sanft köcheln, bis sich alles cremig verbunden hat. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den frisch gekochten Spaghetti mischen.



Spaghetti mit Tunfisch und Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 500 g reife Tomaten
- 1 Dose Tunfisch (in Olivenöl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Majoranblätter, frisch
- 2 Stängel glatte Petersilie
- etwa 400 g Spaghetti

Zubereitung:

- Den Knoblauch in Scheibchen schneiden und im heißen Öl rasch andünsten. Die gehäuteten, entkernten und gewürfelten Tomaten zufügen und einige Minuten einkochen.
- Den abgetropften Tunfisch zerpfücken und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die feingehackten Kräuter unterrühren.
- Die abgetropften Spaghetti mit dieser Sauce mischen.



Spaghetti mit Schinken und Erbsen

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Butter
- 100 g gekochter Schinken in 3 mm dicken Scheiben
- 150 g tiefgekühlte feine Erbsen
- je 1/2 Glas trockener Weißwein und Kalbsfond
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- etwa 400 g Spaghetti

Zubereitung:

- Das Weiß der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in 2 EL Butter andünsten. Den fein gewürfelten Schinken und die Erbsen zufügen.
- Mit Wein und Kalbsfond auffüllen. Einige Minuten köcheln, bis die Erbsen aufgetaut sind. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen.
- Zum Schluss das in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebelgrün unterrühren. Die abgetropften Spaghetti damit mischen.



Bandnudeln mit Kartoffeln und Basilikumsauce

Eine Spezialität aus Ligurien. Trenette sind schmale Bandnudeln, die wie Spaghetti aus Hartweizengrieß und Wasser, ganz ohne Eier, hergestellt werden. Sie sind dadurch fest im Biss, kernig im Geschmack.

Zutaten (für den Pesto):

- 50 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- etwa 2 Handvoll frische Basilikumblätter (ca. 30 Stück)
- je 1 EL frisch geriebener Parmesan und alter Pecorino
- 6 EL Öl
- Salz

Außerdem:

- 200 g Kartoffeln
- 300 g Trenette

Zubereitung:

- Für den Pesto die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften und ihr Fett abgeben; etwas abgekühlt mit den Knoblauchzehen, Basilikumblättern und Käse in den Mixer füllen.
- So lange zerkleinern und immer wieder einen Schuss Öl zufügen, bis eine dicke, glatte, leuchtend grüne Sauce entsteht, evtl. salzen.
- Die Kartoffeln schälen, in pommes-frites-große Stifte schneiden. In reichlich Salzwasser zwei Minuten vorkochen, dann die Trenette zufügen und alles miteinander garen. Schließlich abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
- Nudeln und Kartoffeln in eine weite, vorgewärmte Schüssel füllen. Den mit einem Schuss Kochwasser nochmals aufgemixten Pesto zufügen und alles rasch, aber behutsam mischen.