

Kochen mit Martina und Moritz vom 09. April 2016

Redaktion: Klaus Brock

Pfiffige schnelle Pasta

Speckfleckerl mit Spitzkohl	Seite 2
Spaghetti mit Linsen und Tomaten	Seite 3
Rote-Bete-Ragout mit weißen Bohnenkernen und Blutorangen	Seite 5
Safran-Gnocchi	Seite 6
Zitronen-Spaghetti mit Spinat	Seite 7
Frittata	Seite 8
Penne mit schwarzer Soße und Oliven	Seite 10

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/pfiffige-pasta-sendung-100.html>

Pfiffige schnelle Pasta

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz wollen mit frischen Rezepten für Abwechslung auf dem Nudelteller sorgen: Sie servieren unter anderem Spaghetti mit Zitrone und Spinat, Penne mit schwarzer Sauce aus Olivencreme und eine Frittata aus übriggebliebenen Nudeln.



Speckfleckerl mit Spitzkohl

Ein Rezept, das aus Ungarn stammt, aber in Österreich weiterentwickelt wurde. Wir nehmen für die Fleckerl frische Pasta aus dem Kühlregal. Aber vielleicht befindet sich ja ein italienischer Nudelshop in Ihrer Nähe, in dem Sie frische Pasta kaufen können. In Italien würde man diese Fleckerln "Maltagliati" – "Schlechtgeschnittene" nennen.



Zutaten für vier Personen:

- 1 Rolle frischer Nudelteig (circa 300 g) oder frische Pasta vom Italiener
- 3 EL Salz
- gut 3 l Wasser
- 1 kleinerer Spitzkohl oder ein halber (circa 400 g)
- 1 dicke Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 grüne Chilischote
- 2 EL Öl
- 100 g durchwachsener Bauchspeck in dünnen Scheiben
- 1 TL Zucker
- 1 EL rotes Paprikapulver
- 2 EL Apfelessig
- einige Dillzweige

Den Nudelteig entrollen, in zwei bis drei fingerbreite Flecken schneiden. Das Wasser in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen, kräftig salzen. Die Pasta darin in wenigen Minuten bissfest kochen. Weil das nicht lange dauert, sollte man den Kohl zuvor bereits geputzt haben: die dicken Strunkteile entfernen, die Blätter in ähnliche Flecken wie die Nudeln schneiden.

Die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili entkernen und winzig würfeln. In einem breiten Topf im heißen Öl sanft anschwitzen. Den Speck in sehr feine Streifen schneiden und mitdünsten – er soll nur leicht bräunen. Das Paprikapulver hinzufügen und gut umrühren. Dann den Zucker in die Mitte der Pfanne streuen und karamellisieren lassen. Rasch mit Essig ablöschen – der Paprika darf nicht zu heiß werden, weil er sonst leicht bitter wird. Ruhig mutig mit den Gewürzen umgehen, Kohl verträgt einiges, sonst schmeckt er langweilig. Das Gericht soll schließlich einen herzhaften Charakter bekommen.

Nun den in Streifen geschnittenen Kohl in die Pfanne geben, gründlich wenden und langsam weich schmurzeln lassen. Schließlich die tropfnasse Pasta dazugeben und alles sofort gründlich mischen. Den fein gehackten Dill einarbeiten und sofort servieren – Pasta verträgt keinen Aufschub.

Beilage: frisches Weißbrot.

Getränk: Entweder trinkt man dazu ein Bier oder genießt ein Gläschen Weißwein, zum Beispiel einen Furmint aus Slowenien oder auch einen gelben Muskateller aus der Südsteiermark.

Spaghetti mit Linsen und Tomaten

In Italien ist die Kombination von Hülsenfrüchten mit Pasta sehr beliebt. Die Tomaten geben der Verbindung Farbe und Frische.



Zutaten für vier Personen:

- 250 g kleine Linsen (entweder braune aus Frankreich oder die immer häufiger zu findenden grünen von der Schwäbischen Alb)
- 1 Lorbeerblatt
- 500 g dünne Spaghetti
- 200 g Salsiccia (rohes grobes Bratwurstbrät)
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- einige Petersilienblätter
- abgeriebene Zitronenschale
- 500 g kleine Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 70 g geriebener Parmesan
- Olivenöl zum Darüberträufeln

Die Linsen bereits am Vortag einweichen – handbreit mit Wasser bedeckt. Dann abgießen und mit frischem Wasser bedeckt zum Kochen bringen, sparsam salzen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Schließlich die Hitze so regulieren, dass das Wasser nicht wallend kocht, sondern nur leise siedet. Die Linsen so zugedeckt weich kochen – je nach Alter der Linsen dauert das zwischen 20 und 45 Minuten.

Schließlich das Wasser für die Pasta aufsetzen. Sobald es kocht, großzügig salzen, die Pasta einwerfen und umrühren, sobald sie weich genug dazu ist. Ohne Deckel nach Packungsvorschrift bissfest kochen.

In der Zwischenzeit einen sogenannten "Sofrito" ansetzen – so nennt man die Basis für nahezu jegliches italienisches Gericht: Olivenöl in eine Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mitdünsten, auch die gehackte Petersilie hinzufügen. Dann das Bratwurstbrät mitschmurgeln und am Ende die abgetropften Linsen untermischen. Mit abgeriebener Zitronenschale würzen.

Die kleinen Tomaten von den Stielen zupfen, auf einer Schaumkelle ins kochende Nudelwasser tauchen, nach einer Minute herausheben und in eiskaltem Wasser abkühlen. Die Haut abziehen, die Tomätchen halbieren oder vierteln, wenn sie etwas größer sind, und zu den Linsen geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die bissfesten Spaghetti abgießen, nicht abtropfen, sondern noch ziemlich nass zu den Linsen geben. Den geriebenen Käse darüber streuen, alles rasch und gründlich mischen.

In tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten. Eine dünne Linie von goldgelbem Olivenöl rundum über den Teller ziehen – der sogenannte "filo d'olio", ein Faden, der hier wie ein Gewürz wirken soll.

Beilage: Eventuell für hinterher ein frischer Salat.

Getränk: Dazu ein Glas Rotwein, etwa ein Wein aus Griechenland, aber möglichst ungeharzt, oder ein Sangiovese.

Rote Bete-Ragout mit weißen Bohnenkernen und Blutorangen

Wir nehmen diesmal rohe Rote Beten, nicht die bereits gegarten Rüben aus der Vakuumpackung. Diese werden geschält und dann in Segmente geschnitten.



Zutaten für vier Personen:

- 250 g weiße Bohnenkerne
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Salbeiblätter Salz
- 3-4 Rote Beten (800 g)
- 2 EL Butter
- 3 Pimentkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 kleine scharfe Chilischote
- 2 Blutorangen
- glatte Petersilie oder Basilikum
- Schnittlauchröllchen zum Servieren

Am Vorabend bereits die Bohnenkerne eine Handbreit mit Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser aufsetzen, zerdrückten Knoblauch, Salbei und Salz hinzufügen. Aufkochen, dann unter dem Siedepunkt zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Bohnenkerne weich sind.

Für das Rote-Bete-Gemüse die Knollen schälen, senkrecht halbieren und dann jede Hälfte – auch senkrecht – in Schnitze schneiden. Diese zunächst in einem breiten, flachen Topf in Butter andünsten. Die Gewürze im Mörser zerstoßen und mit etwas Salz hinzufügen. Das Gemüse zunächst gut zugedeckt auf sanfter Hitze im eigenen Saft langsam gar ziehen lassen. Aufpassen, dass die Hitze nicht zu stark ist und dadurch die Flüssigkeit zu schnell verdampft.

In der Zwischenzeit die Schale einer Orange dünn abschneiden. Am besten mit einem Sparschäler haarfeine Zesten schneiden und zu den Roten Beten geben. Die Filets beider Orangen aus ihren Kammern ausschneiden und den dabei aufgefangenen Saft zu den Roten Beten geben. Jetzt im offenen Topf leise gar schmurgeln lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig zusammengekocht ist und sich um die Roten Beten schmiegt. Am Ende die Orangenfilets zum Gemüse geben. Die Bohnenkerne abgießen und zusammen mit reichlich gehackter Petersilie oder Basilikum untermischen. Nochmals abschmecken.

Beilage: Dazu schmecken duftige Safran- Gnocchi. Zum Anrichten die Safran-Gnocchi auf einen Teller geben. Das Rote-Bete-Ragout daneben setzen, ringsherum Kleckse von Balsamico träufeln. Über die Gnocchi Schnittlauchröllchen streuen.

Getränk: Ein frischer, junger, nicht gerbsäurebetonter Rotwein – entweder Bardolino oder Valpolicella aus Italien. Alternativ Spätburgunder, Portugieser oder Dornfelder aus Deutschland.

Safran-Gnocchi

Sie sehen bildschön aus, duften verführerisch und bilden, zusammen mit einem Salat, eine komplette Mahlzeit.



Zutaten für vier Personen:

- 1 kg mehlig Kartoffeln
- 100-150 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- Muskat
- Salz, Pfeffer
- 1 Döschen Safran
- 4 EL Sahne
- 2 gehäufte EL frisch geriebener Parmesan

Die Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Presse auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, locker verteilen, damit sie ausdampfen können. Die Kartoffelmasse mit Mehl bestäuben. Das Ei sowie das Eigelb obenauf setzen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse rasch mit den Händen zu einem Teig verkneten. In drei gleich große Portionen teilen und jeweils eine Rolle mit dem Durchmesser einer Zwei-Euro-Münze daraus formen.

Knapp zentimeterdicke Scheiben abschneiden, zu Kugeln formen und mit einer Gabel Rillen eindrücken. Dabei auf einer mit Mehl bestäubten Fläche arbeiten und die Gnocchi darin wälzen, damit sie vom Mehl hauchzart umhüllt sind.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Unbedingt einen großen, weiten Topf benutzen, in dem die Gnocchi genug Platz zum Schwimmen haben. In etwa zehn Minuten bei geringer Hitze gar kochen. Wenn sie oben schwimmen, sind die Gnocchi gar. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen.

Zum Servieren in einer großen Pfanne vier Esslöffel Sahne erhitzen. Einige Safranfäden in einem kleinen Mörser mit etwas Kochsud auflösen und zusammen mit dem frisch geriebenen Parmesan zu der Sahne geben. Die tropfnassen Gnocchi darin schwenken und sofort anrichten.

Zitronen-Spaghetti mit Spinat

Für das Gericht möglichst dünne Spaghetti oder Spaghettini verwenden und unbedingt darauf achten, dass diese zu 100 Prozent aus Hartweizen bestehen.



Zutaten für vier Personen:

- 400-500 g dünne Spaghetti
- Salz
- 1 große weiße oder rote Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 300 g frischer Blattspinat
- Muskat
- Chilipulver
- Pfeffer
- 2 Eigelb
- 125 g Büffelmozzarella

Im Nudeltopf Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, anschließend salzen und Spaghetti bissfest kochen. Für die Soße die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch mit der Messerklinge zerklopfen, grob hacken und in einer großen Pfanne in heißem Olivenöl andünsten. Von der Zitrone mit dem Sparschäler die Schale so abschneiden, dass innen nichts Weißes daran haftet. In haarfeine Streifen – sogenannte "Zesten" – schneiden und mitdünsten.

Schließlich den sorgfältig geputzten, entstieltten Spinat in das Nudelwasser zu den bissfesten Nudeln geben, kurz ziehen lassen, abgießen und in die Pfanne mit den Zwiebeln geben. Alles auf kleinem Feuer gründlich mischen, mit Muskat, Chili und Pfeffer kräftig würzen.

Die verklepperten Eigelbe und den in Würfel geschnittenen Mozzarella zufügen und einarbeiten. Dabei schmilzt der Käse und die Eigelbe binden alles zu einer cremigen Soße. Auf vorgewärmten tiefen Tellern verteilen und erst dann mit Zitronensaft und einigen Fäden Olivenöl beträufeln. Anschließend sofort servieren.

Beilage: frisch geriebener, gereifter Pecorino, den man sich selbst über das Gericht streut, sowie geröstete Semmelbrösel.

Getränk: ein kräftiger Rotwein aus Apulien, Sizilien oder der Basilicata.

Frittata

Ein solch dickes Nudelomelett ist eine geniale Resteverwertung. Es sieht durchaus nicht nach "wieder aufgewärmt" aus, sondern ist ein origineller Imbiss, oder, wenn man es in mundgerechte Würfel schneidet, sogar ein feiner Happen als Aperitif.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Selleriestange
- 2-3 EL Olivenöl
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 rote Paprika
- 1-2 Chilis (mild oder scharf, je nach Gusto)
- Kräuter (was der Markt hergibt: Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch)
- circa 250-500 g gekochte Nudeln (ruhig mit Soße vermischt)
- 3-4 Eier
- Salz, Pfeffer
- (eventuell noch Gewürze, die zur Soße passen)
- geriebener oder gewürfelter Käse (Parmesan oder Mozzarella)

Frühlingszwiebel, rote Zwiebel und Sellerie fein schneiden und in einer Pfanne in der Hälfte des Olivenöls sanft andünsten. Den zerdrückten oder gehackten Knoblauch, die geriebene Zitronenschale, die geschälte und fein gewürfelte Paprika, die fein gewürfelten Peperoncini (Chilis) und die gehackten Kräuter dazugeben. Salzen und pfeffern. Diesen Sofrito mit dem Nudelrest, zum Beispiel Spaghetti, mischen – mit oder ohne Sugo.

Die Eier in einer Schüssel verkleppern. Dann den gesamten Pfanneninhalt in der Schüssel untermischen und nochmals kräftig abschmecken – vor allem mit geriebenem Käse (es kann auch gewürfelter Mozzarella sein).

In einer beschichteten Pfanne mit dem richtigen Durchmesser – damit die Frittata schön hoch wird, eher eine kleinere als eine zu große Pfanne nehmen – das restliche Öl erhitzen. Den Schüsselinhalt auf einmal hineingeben.

Die Masse zuerst auf einer Seite sanft 10 bis 15 Minuten anbraten, bis das Ei gestockt ist (am besten unter einem Deckel und bei ganz milder Hitze).

Wenn die Oberfläche tatsächlich nicht mehr flüssig aussieht, die Frittata wenden. Dazu einen Deckel oder einen Teller zu Hilfe nehmen: auf die Frittata legen und mit Schwung beides zusammen umdrehen. Vom Deckel oder Teller zurück in die Pfanne gleiten lassen und auf der anderen Seite, bei etwas verstärkter Hitze, in zwei bis drei Minuten fertig braten.

Beilage: ein kleiner Salat, gemischt oder auch nur aus Blättern.

Getränk: ein junger, fruchtiger, kellerkühler Rotwein, zum Beispiel ein deutscher Spätburgunder oder ein Beaujolais. Moritz hat sich für einen Merlot aus Italien entschieden.

Penne mit schwarzer Soße und Cocktailtomaten

Schwarz wird die Soße durch Olivenpaste, die man fertig kauft – richtig schwarz wird sie also nicht. Aber damit ist die Soße schnell zubereitet.



Zutaten für vier Personen:

- 400-500 g gerippte Penne (Rigate)
- Salz
- 5 getrocknete Tomaten
- 500 g kleine, aromatische Cocktailtomaten
- 4-5 Knoblauchzehen
- 2-3 EL Olivenöl
- 5-6 Anchovis (in Olivenöl eingelegte Sardellen)
- 4-5 EL Olivenpaste (Tapenade oder Crema di Olivi)
- 1-2 TL Chilicreme
- 60 g entsteinte, schwarze Oliven
- 2 EL Kapern
- 1 Bund Basilikum
- Pfeffer

Für die Penne das Wasser in einem großen Topf aufsetzen. Wenn es kocht, eine Kelle davon in ein Schälchen mit den getrockneten Tomaten gießen und diese einweichen lassen. Das Nudelwasser kräftig salzen und die Penne zufügen. Die Cocktailtomaten auf einer Schaumkelle oder in einem Sieb kurz in das kochende Wasser tauchen. Dann eiskalt abschrecken – regelrecht abkühlen – und anschließend häuten und halbieren.

Knoblauch grob hacken, zusammen mit einigen Sardellen auf kleiner Hitze in einer großen Pfanne in etwas Olivenöl weich dünsten, ohne diese zu bräunen. Dabei die Anchovis mit dem Kochlöffel zerdrücken. Die Hälfte der geschälten und geviertelten Cocktailtomaten in die Pfanne geben und mitköcheln.

Die eingeweichten Tomaten klein hacken und ebenfalls in die Soße rühren. Schließlich die Olivencreme, die Chilicreme (oder Chilipaste), die grob gehackten Oliven und die Kapern sowie das zerzupfte Basilikum einrühren. Dann die restlichen Cocktailtomaten zugeben. Noch einmal das Salz überprüfen und großzügig frisch gemahlene Pfeffer zufügen. Anschließend die tropfnasse Pasta begeben. Alles gut mischen, in tiefen Tellern anrichten und sofort zu Tisch bringen.

Beilage: frisch geriebener, gereifter Pecorino, den man sich selbst über das Gericht streut sowie geröstete Semmelbrösel.

Getränk: ein kräftiger Rotwein aus Apulien, Sizilien oder der Basilicata.