

***Nudelglück für Pastafans
im Kochstudio der AggerEnergie
Februar & März 2019***

Gemüse-Nudelsalat

Käseknöpfli mit Rote Bete Salat

Sauerkraut-Lasagne

Orechiette mit dicken Bohnen und Pancetta

Türkische Nudeltaschen mit Minzjoghurt

Easy Ravioli mit Garnelen
und Petersilien-Walnuss-Pesto

Gemüse- Nudelsalat mit Thunfisch-Mayonnaise

Für 12 Portionen

300 g kleine Nudeln
z.B. Hörnchennudeln
Brühe
1 P. Erbsen (TK 300 g)

nach Packungsanweisung in
garen, die letzten 2 Minuten
zugeben, dann gut abtropfen lassen.

150 g rote Zwiebeln
500 g kleine Tomaten
½ Bd. Basilikum
½ Bd. Petersilie

pellen und fein würfeln evtl. blanchieren.
würfeln.
und
hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Für die Mayonnaise

2 Eigelb (Kl. M)
Pfeffer
Salz

mit

2-3 EL Senf
3 EL Zitronensaft
¼ Öl
1 D. Thunfisch (naturell)
2-3 Sardellen
1/8 L Milch
1/8 L Sahne
1 Gl. Kapern (30 g)

mit dem Pürierstab verrühren. Nach und nach ca.
zugeben.
abgießen und
untermixen,
und
dazugeben.
abtropfen lassen und unter die Sauce geben.
Sauce zu dem Salat geben, mit

Salz
Pfeffer

abschmecken und gut durchziehen
lassen.

Käsespätzle oder Käseknöpfli

Für 4-6 Portionen

500 g Mehl
5 Eier
Salz
1 Ei Öl
1/8-1/4 l Wasser

zu einem glatten Teig verrühren,
Wasser zufügen und mit dem Knethaken des
Handrührgerätes den Teig bearbeiten bis er Blasen
wirft.

Er muß zäh fließen.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen,

1 Ei Öl
Salz

zugeben.

Den Spätzleteig portionsweise mit Spätzlehobel ins
kochende Wasser geben oder von einem nassen
Brett ins Wasser schaben. Kurz aufkochen lassen
und mit einer Schaumkelle herausheben, sobald sie
an der Oberfläche schwimmen.

In einer feuerfesten Form im Backofen bei Gas 1
(100 Grad) warm stellen.

150 g Allgäuer Emmentaler
200 g mittelalter Gouda

grob raspeln, Spätzle mit einer Lage Käse bestreuen.
Die gegarten Spätzle portionsweise mit dem Käse
in die Form schichten, zuletzt mit Käse bestreuen.
Nach Belieben die Spätzle unter dem Grill kurz
überbacken, bis sie leicht gebräunt sind.

4 Zwiebeln
100 g Schinkenwürfel
4 EL Öl
1 TL Honig
30 g Butter

pellieren und in Ringe schneiden, mit
in

anbraten,
und

dazugeben und weiterbraten.

Die Zwiebelringe auf die Spätzle streuen. Mit

Schnittlauch

Salz

groben Pfeffer

garnieren.

"Spätzli oder Knöpfli"

Kässpätzle heißt diese Spezialität bei den Schwaben. Sie verwenden Bergkäse, besonders gut geeignet ist der Greyerzer. Im Allgäuer stellt man die Nudeln nicht in der üblichen Spätzleform her, sondern als runde "Knöpfli". Als Käse nimmt man den Allgäuer Emmentaler, Romadur und/oder Limburger.

Rote Bete Salat

Für 8 Portionen

600 g rote Bete (vorgekocht)

1 Apfel

1 Schalotte

in Stifte schneiden.

schälen, vierteln, in kleine Würfel schneiden.

pellern und fein würfeln.

150ml Weißwein

2-3 EL Apfelessig

Salz

Pfeffer

Zucker

mit

und

aufkochen, Äpfel und Schalotten hinein geben, ausstellen und abkühlen lassen.

50 g frischer Meerrettich
Weinsud und ca.

6 EL Olivenöl

Senf

schälen und fein reiben. Mit ca. 8 EL vom

und

mischen.

Äpfel und Schalotten mit der Schaumkelle aus dem restlichen Sud nehmen und mit der roten Beete unter die Salatsauce geben, etwas durchziehen lassen.

1 Kresse

vom Beet schneiden.

Rote Beete mit Kresse auf Tellern anrichten.

Sauerkraut-Lasagne

Für 4-6 Portionen

1 Dose Sauerkraut

1 Apfel

400 g Schmand

Salz, Pfeffer

Zucker

gem. Kümmel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g gem. Hackfleisch

2 EL Öl

2 EL Tomatenmark

100 ml Rotwein

100 ml Gemüsebrühe

1 Dose stückige Tomaten (370 g)

Salz, Pfeffer

scharfes Paprikapulver

Butter

16 Lasagneplatten

50 g Parmesan

100 g Gouda

Petersilie

abspülen,
schälen, entkernen, in Würfel schneiden. Beides
mit

mischen, mit

würzen.

und

pellieren und fein würfeln.

in einer Pfanne in

krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mit
braten.

mit braten. Mit

ablöschen, mit

und

zugeben. Mit

würzen, offen einkochen lassen.

Eine Auflaufform (30x25 cm) mit

fetten, mit 3-4 Lasagneplatten von insgesamt ca.

auslegen. Die Hälfte der Hackmasse darauf

verteilen, dann wieder Lasagneplatten und die

Hälfte vom Kraut darüber schichten. Den Vorgang
wiederholen. Mit einer Schicht Kraut enden.

und

reiben, über das Kraut geben. Im heißen Backofen

bei 180 °C auf der 2. Schiene von unten ca. 40

Minuten backen. Kurz ruhen lassen, mit

betreuen und servieren.

Tipp: Sollte die Lasagne zu trocken sein, einfach etwas Gemüsebrühe beim Garen
anfüllen.

Orecchiette

Für 4-6 Portionen

250 g Mehl
250 g Hartweizengrieß
1 TL Salz
200 ml

mit
mit
und ca.
warmen Wasser in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten, mit der Hand gut durchkneten. In einen Gefrierbeutel geben und 1 Stunde ruhen lassen.

Teig in 8 Stücke teilen, 1 Stück zu einer 30 cm langen Rolle formen (restlichen abdecken). Die Rolle in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In jede Scheibe mit dem Daumen eine Vertiefung drücken. Die eingedrückte Scheiben mit der Vertiefung über eine Fingerkuppe stülpen und mit den Fingern festdrücken. Fertigen Orecchiette nebeneinander auf ein mit Hartweizengrieß bestreutes Tablett legen und abdecken.

Orechiette mit dicken Bohnen und Pancetta

Für 4-6 Portionen

450 g dicke Bohnen (TK)

4 Min. in Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen. Die Kerne aus der Haut streifen.

200 g Pancetta (ital. durchw. Speck in dünnen Streifen)

3 Knoblauchzehen

½ Chilischote

2 Bd. Rauke

würfeln.

pressen und pellen.

entkernen und fein würfeln.

waschen, von den Stielen zupfen, schleudern und grob hacken.

grob zerbröseln.

200 g Schafskäse (Feta)

300 g Nudeln

Salzwasser

3 EL Olivenöl

nach Packungsanleitung in

garen. In der Zwischenzeit Pancetta in

braten, Chilischote mitbraten, Bohnenkerne

unterrühren,

zugeben. Mit

Knoblauch

Salz

Pfeffer

würzen.

Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen, mit den heißen Bohnen mischen.

Rauke und Schafskäse unterheben, evtl. Olivenöl zugeben nochmals abschmecken und servieren.

Türkische Nudeltaschen mit Minzjoghurt

Für 4 Portionen

Nudelteig

100 g Weizenmehl mit
50 g Hartweizengries
1 Ei (Kl. M)
1 Eigelb (Kl. M)
1 Pr. Salz
1-2 EL Olivenöl
1 EL Wasser

gut zu einem Teig verkneten, in Folie geben und ruhen lassen.

Füllung

3 Petersilienzweige
(glatt)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
120 g Rinderhack
Salz
Cayennepfeffer
Kreuzkümmel
abgerieb. Zitronenschale
1 Eigelb (Kl. M)
15 g Semmelbrösel

fein hacken,
pellen und pressen. Beides in
kurz andünsten, abkühlen lassen, mit

und
mischen. Füllung kalt stellen. Nudelteig auf leicht
bemehlter Arbeitsfläche ausrollen (ca. 100 cm x
12 cm), Seitenränder begradigen. Quadrate von
5x5 cm schneiden. Auf jedes Quadrat etwas
Füllung geben, Teigränder evtl. anfeuchten und zu
einem Dreieck überschlagen, Ränder mit einer
Gabel gut festdrücken, abgedeckt zur Seite
stellen.

Minzjoghurt

5 Minzstiele
1 rote Pfefferschote
250 g griechischer Sahnejoghurt
(10 %)
5-6EL Milch
2-3EL Zitronensaft
Salz

fein schneiden,
längs halbieren, entkernen und fein würfeln.

mit

verrühren.

Paprikaöl

1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
8 EL Olivenöl
2 Lorbeerblättern

waschen, putzen und fein würfeln.
pellen und fein würfeln.

mit

erhitzen, Paprika ca. 4 Minuten dünsten,

1 TL Paprikapulver (edelsüß)
2 TL Rotweinessig

Knoblauch und
dazugeben, mit
ablöschen.

Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser in 2
Portionen 4-5 Minuten kochen, abtropfen lassen,
mit Paprikaöl und Minzjoghurt servieren.

Easy Ravioli mit Garnelen

Für ca. 6 Portionen

400 g Mehl
½ TL Salz
4 Eier Klasse M
1 EL Olivenöl
Kaltes Wasser

mit
und
und
zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf wenig zugeben und eine Stunde in Folie gewickelt kalt stellen.

250 g Garnelen, küchenfertig
ohne Kopf und Schale

Inzwischen für die Füllung

waschen, trocknen, würfeln. Die Hälfte davon in einem Blitzhacker mit

2 EL Doppelrahmfrischkäse

kurz fein zerkleinern. Restlichen Garnelen zugeben. Von

3 Stielen Dill
Salz
Cayennepfeffer
Zitronensaft

die Spitzen abzupfen, zu der Masse geben, mit

und
kräftig würzen, kalt stellen.

Pastateig vierteln, nacheinander zu flachen Strängen formen, mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen, dabei nachmehlen. Teigstreifen in Quadrate ca. 10 x 10 cm ausradeln. Mit einem Esslöffel Häufchen der Füllung in die Mitte setzen, dann zu Dreiecken zusammenklappen und mit einer Gabel gut festdrücken (dabei keine Luft einschließen). Eventuell die Ränder vor dem Verschließen mit Wasser einpinseln. Auf ein mit Mehl bestäubtes Handtuch legen.

Die Ravioli im siedenden Wasser ca. 3-4 Minuten garziehen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen.

60 g Butter
Cayenne
Salz
Zitronensaft
Dillspitzen
Parmesankäse
gehacktem Rucola

zerlassen,
würzen. Ravioli mit der Butter und
beträufeln, mit
und
garnieren und servieren.

Tipp: Gebratene Garnele und Pesto dazu servieren.

Salsa Verde

Für 1 Glas

1 EL Kapern
 1-2 Sardellenfilets
 1 Knoblauchzehe
 1 kleinen Bund Petersilie
 1 kleinen Bund Kerbel
 1-2 TL abgeriebener Zitronenschale
 3-4 EL Olivenöl
 ½ EL Rotweinessig
 Zucker

abtropfen lassen, sehr fein hacken.
 trocken tupfen, sehr fein hacken.
 pellen, sehr fein hacken. Von
 und
 die Blätter sehr fein hacken. Alles mit
 und
 und ca.
 mischen, eventuell etwas
 zugeben, 1 Stunde ziehen lassen und servieren
 oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen und fest
 verschließen.

Petersilien-Walnuss-Pesto

Für 1 Glas

50 g Walnüsse
 2 Knoblauchzehen
 20 Petersilienstielen, glatt
 4 EL Parmesan, gerieben
 8 EL Olivenöl
 Meersalz
 Schwarzem Pfeffer
 Zitronensaft

in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten,
 abkühlen lassen, grob hacken.
 pellen, fein hacken. Von
 die Blätter hacken. Alles mit
 und
 mischen. Mit
 und
 abschmecken. 1 Stunde ziehen lassen und
 servieren oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen
 und fest verschließen.

Paprika-Mandel-Pesto

Für 1 Glas

50 g gehackte Mandeln
 4 gegrillte, eingelegte Paprika
 2 Knoblauchzehen
 ¼ TL Chiliflocken
 4 EL Parmesan, gerieben
 50 ml Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 Zitronensaft

in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
 gut abtropfen lassen, grob würfeln.
 pellen, mit den Mandeln und Paprika und
 im Blitzhacker fein zerkleinern. Masse mit
 und
 verrühren. Mit
 und
 würzen. 1 Stunde ziehen lassen und servieren
 oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen und fest
 verschließen.