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

AggerEnergie Kochstudio 02261 3003-120
Vera Zielberg vera.zielberg@aggerenergie.de

Gemüse- Nudelsalat
mit Thunfisch-Mayonnaise

Für 12 Portionen

300 g	kleine Nudeln	
	z.B. Hörnchennudeln	nach Packungsanweisung in
	Brühe	garen, die letzten 2 Minuten
1 P.	Erbsen (TK 300 g)	zugeben, dann gut abtropfen lassen.
150 g	rote Zwiebeln	pellen und fein würfeln evtl. blanchieren.
500 g	kleine Tomaten	würfeln.
½ Bd.	Basilikum	und
½ Bd.	Petersilie	hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
Für die Mayonnaise		
2	Eigelb (Kl. M)	mit
	Pfeffer	
	Salz	
2-3 EL	Senf	
3 EL	Zitronensaft	mit dem Pürierstab verrühren. Nach und nach ca.
¼	Öl	zugeben.
1 D.	Thunfisch (naturell)	abgießen und
2-3	Sardellen	untermixen,
1/8 L	Milch	und
1/8 L	Sahne	dazugeben.
1 Gl.	Kapern (30 g)	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 El	Öl	zu einem glatten Teig verrühren,
1/8-1/4 l	Wasser	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 El	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	pellen und in Ringe schneiden, mit
100 g	Schinkenwürfel	in
4 EL	Öl	anbraten,
1 TL	Honig	und
30 g	Butter	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)	in Stifte schneiden.
1	Apfel	schälen, vierteln, in kleine Würfel schneiden.
1	Schalotte	pellen und fein würfeln.
150ml	Weißwein	mit
2-3 El	Apfelessig	und
	Salz	
	Pfeffer	
	Zucker	aufkochen, Äpfel und Schalotten hinein geben, ausstellen und abkühlen lassen.
50 g	frischer Meerrettich	schälen und fein reiben. Mit ca. 8 EL vom Weinsud und ca.
6 EL	Olivenöl	und
Senf		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	abspülen,
1	Apfel	schälen, entkernen, in Würfel schneiden. Beides mit
400 g	Schmand	mischen, mit
	Salz, Pfeffer	
	Zucker	
	gem. Kümmel	würzen.
1	Zwiebel	und
1	Knoblauchzehe	pellen und fein würfeln.
500 g	gem. Hackfleisch	in einer Pfanne in
2 EL	Öl	krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mit braten.
2 EL	Tomatenmark	mit braten. Mit
100 ml	Rotwein	ablöschen, mit
100 ml	Gemüsebrühe	und
1 Dose	stückige Tomaten (370 g)	zugeben. Mit
Salz, Pfeffer		
scharfes Paprikapulver		würzen, offen einkochen lassen.
		Eine Auflaufform (30x25 cm) mit
	Butter	fetten, mit 3-4 Lasagneplatten von insgesamt ca.
16	Lasagneplatten	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.
50 g	Parmesan	und
100 g	Gouda	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
	Petersilie	betreuen und servieren.

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

Orecchiette

Für 4-6 Portionen

250 g Mehl	mit
250 g Hartweizengrieß	mit
1 TL Salz	und ca.
200 ml	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)	würfeln.
3	Knoblauchzehen	pellen und pressen.
½	Chilischote	entkernen und fein würfeln.
2 Bd.	Rauke	waschen, von den Stielen zupfen, schleudern und grob hacken.
200 g	Schafskäse (Feta)	grob zerbröseln.
300 g	Nudeln	nach Packungsanleitung in
Salzwasser		garen. In der Zwischenzeit Pancetta in
3 EL	Olivenöl	braten, Chilischote mitbraten, Bohnenkerne unterrühren,
Knoblauch		zugeben. Mit
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)	fein hacken,
1	Knoblauchzehe	pellen und pressen. Beides in
2 EL	Olivenöl	kurz andünsten, abkühlen lassen, mit
120 g	Rinderhack	
	Salz	
	Cayennepfeffer	
	Kreuzkümmel	
	abgerieb. Zitronenschale	
1	Eigelb (Kl. M)	und
15 g	Semmelbrösel	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	fein schneiden,
1	rote Pfefferschote	längs halbieren, entkernen und fein würfeln.
250 g	griechischer Sahnejoghurt (10 %)	mit
5-6EL	Milch	
2-3EL	Zitronensaft	
	Salz	verrühren.
Paprikaöl		
1	rote Paprika	waschen, putzen und fein würfeln.
1	Knoblauchzehe	pellen und fein würfeln.
8 EL	Olivenöl	mit
2	Lorbeerblättern	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	mit
½ TL	Salz	und
4 Eier	Klasse M	und
1 EL	Olivenöl	zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf wenig
Kaltes	Wasser	zugeben und eine Stunde in Folie gewickelt kalt stellen.
		Inzwischen für die Füllung
250 g	Garnelen, küchenfertig ohne Kopf und Schale	waschen, trocknen, würfeln. Die Hälfte davon in einem Blitzhacker mit
2 EL	Doppelrahmfrischkäse	kurz fein zerkleinern. Restlichen Garnelen zugeben. Von
3	Stielen Dill	die Spitzen abzupfen, zu der Masse geben, mit
	Salz	
	Cayennepfeffer	und
	Zitronensaft	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 setzten, 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	zerlassen,
	Cayenne	
	Salz	würzen. Ravioli mit der Butter und
	Zitronensaft	
	Dillspitzen	beträufeln, mit
	Parmesankäse	und
	gehacktem Rucola	garnieren und servieren.

Tipp: Gebratene Garnele und Pesto dazu servieren.

Salsa Verde

Für 1 Glas

1 EL	Kapern	abtropfen lassen, sehr fein hacken.
1-2	Sardellenfilets	trocken tupfen, sehr fein hacken.
1	Knoblauchzehe	pellen, sehr fein hacken. Von
1	kleinen Bund Petersilie	und
1	kleinen Bund Kerbel	die Blätter sehr fein hacken. Alles mit
1-2 TL	abgeriebener Zitronenschale	und
3-4 EL	Olivenöl	und ca.
½ EL	Rotweinessig	mischen, eventuell etwas
	Zucker	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	in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen, grob hacken.
2	Knoblauchzehen	pellen, fein hacken. Von
20	Petersilienstielen, glatt	die Blätter hacken. Alles mit
4 EL	Parmesan, gerieben	und
8 EL	Olivenöl	mischen. Mit
	Meersalz	
	Schwarzem Pfeffer	und
	Zitronensaft	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	in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
4	gegrillte, eingelegte Paprika	gut abtropfen lassen, grob würfeln.
2	Knoblauchzehen	pellen, mit den Mandeln und Paprika und
¼ TL	Chiliflocken	im Blitzhacker fein zerkleinern. Masse mit
4 EL	Parmesan, gerieben	und
50 ml	Olivenöl	verrühren. Mit
	Salz	
	Pfeffer	und
	Zitronensaft	würzen. 1 Stunde ziehen lassen und servieren oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen und fest verschließen.