

Wagenrad-
Nudeln mit
Pesto alla
trapanese



Schwertfisch in
Oliven-Kräuter-
Marinade





Pasta alla Norma

Für 4 Portionen:

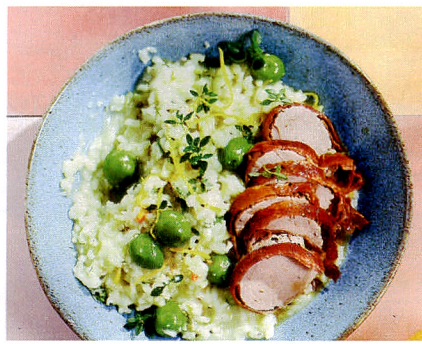
- 2 Auberginen (ca. 800 g) • Salz
- 500 ml Frittieröl
- 4 Knoblauchzehen
- 650 g Tomaten • 2 EL Olivenöl
- Pfeffer • 500 g Spaccatelli
- ½ Bund Basilikum
- 100 g Ricotta salata (fester Frischkäse aus Sardinien), alternativ Parmesan oder Pecorino

1. Auberginen waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Salz einreiben und ca. 30 Min. Wasser ziehen lassen.
2. Das Frittieröl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen. Die Auberginenscheiben trocken tupfen und portionsweise im heißen Öl goldbraun frittieren. Herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Knoblauch abziehen und hacken. Die Tomaten waschen, putzen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin anrösten. Tomaten zugeben und 10 Min. kochen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Pasta nach Packungsangabe al dente kochen. Dann abgießen und mit Tomatensoße, Auberginen, abgezupften Basilikumblättern und dem frisch geriebenen bzw. gehobelten Ricotta salata auf Tellern anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 450 kcal, 22 g F, 64 g KH, 11 g E

Info: Spaccatelli können unterschiedlich aussehen: mal wie kleine Hörnchen, mal wie offene Röhren. Letztere Nudelform wird auch „Spaccatelli trifilati“ genannt. Sie können zudem unterschiedlich lang sein. Haben Sie keine Spaccatelli zur Hand, eignen sich auch andere italienische Pastasorten wie Casarecce (kurze, leicht gedrehte Nudeln) oder Spaghetti.



Orangen-Oliven-Risotto mit Filet im Schinkenmantel

Für 4 Portionen:

- 1 dünnes Schweinefilet (550 g)
- Pfeffer • 80 g Parmaschinken in Scheiben • 1 EL Öl • 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen • 2 Bio-Orangen
- ½ Bund Thymian • 2 EL Butter
- 300 g Risotto-Reis
- 700 ml Geflügelbrühe
- 100 g Salz-Oliven
- 50 g geriebener Parmesan • Salz

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Filet trocken tupfen und mit Pfeffer bestreuen. Die Schinkenscheiben überlappend auf der Arbeitsfläche ausbreiten und das Filet darin einwickeln. In einer Pfanne in Öl rundherum anbraten. Dann im Ofen ca. 8 Min. garen. Warm halten.
2. Inzwischen die Schalotten und den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. 1 Orange abbrausen und trocken tupfen. Die Schale abreiben oder in feinen Streifen abziehen. Den Saft beider Orangen auspressen. Man braucht ca. 150 ml.
3. Die Hälfte des Thymians hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Thymian darin andünsten. Reis dazugeben, kurz mitrösten und mit Orangensaft ablöschen. Unter Rühren nach und nach die Brühe sowie etwas von der Olivenlake angießen. Den Risotto garen, bis der Reis weich ist, jedoch noch einen festen Kern hat. Den Parmesan unterrühren und die Oliven zugeben.
4. Risotto mit Pfeffer und evtl. noch etwas Salz abschmecken. Das Fleisch aufschneiden und zusammen mit dem Risotto anrichten. Restlichen Thymian sowie die Orangenschale aufstreuen und alles servieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 560 kcal, 19 g F, 53 g KH, 38 g E



Pizza rossa

Für 6 Portionen:

- 250 g passierte Tomaten • 1 TL getrockneter Oregano • 2 TL Zucker
- Salz • Pfeffer • 2 EL Balsamicoessig
- 250 g Mozzarella • ½ Bund Rucola
- 2 Tomaten • 200 g küchenfertige Garnelen • 5 EL Olivenöl • 1 kleine Fenchelknolle • ½ gelbe Paprikaschote
- 1 TL Fenchelsamen • 1 Pizzateig (Kühltheke) • 1 Prise Chiliflocken
- 100 g Salamiaufschnitt

1. Passierte Tomaten in einen Topf geben. Aufkochen und mit Oregano, Zucker, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Tomatensoße zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
 2. Mozzarella in Scheiben schneiden. Rucola und Tomaten waschen und putzen. Rucola kleiner zupfen, Tomaten in Scheiben schneiden. Garnelen abbrausen und trocken tupfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin ca. 2 Min. braten. Herausnehmen.
 3. Fenchel waschen, putzen und in Scheiben hobeln. Paprika entkernen, waschen, würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Fenchelsamen darin 2 Min. braten. Würzen. Alles zugedeckt beiseitestellen.
 4. Ca. 2 Std. vor dem Servieren den Pizzateig auf einer bemehlten Fläche in Blechgröße ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit Tomatensoße bestreichen. Auf 1. Teighälfte Tomatenscheiben und Garnelen verteilen, mit Chili bestreuen. Auf 2. Teighälfte Fenchel, Paprika sowie Salami verteilen. Beide Pizzahälften mit den Mozzarellascheiben belegen.
 5. Den Ofen auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Pizza darin ca. 20 Min. backen. Herausnehmen. Mit Rucola bestreuen und servieren.
- Zubereitung:** ca. 55 Min.
Pro Portion: ca. 380 kcal, 30 g F, 13 g KH, 14 g E



Meeresfrüchte-Couscous

Für 6 Portionen:

- 4 Knoblauchzehen • 1 Zwiebel
- 1 Möhre • 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Petersilie • 2 rote Chilischoten
- 500 g Tomaten • 60 ml Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark • 60 ml Weißwein
- 1 küchenfertiger Oktopus (1 kg)
- 400 g rohe Garnelen
- 600 g Fischfilets (z.B. Wolfsbarsch, Rotbarsch, Rotbarben, Zahnbrasse)
- 500 g geputzte Muscheln
- 300 g Instant-Couscous
- Salz • Pfeffer

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken. Möhre schälen, würfeln. Sellerie putzen, fein schneiden. Petersilie hacken. Chilis entkernen, klein schneiden. Tomaten putzen, vierteln. In einer großen Pfanne 40 ml Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch – bis auf 1 EL –, Möhre, Sellerie, Chilis und die Hälfte der Petersilie darin anbraten. Mark zugeben und mitrösten. Tomaten und Wein zufügen. Zudecken und 15 Min. köcheln.

2. Oktopus evtl. putzen. Arme und Kopf in Stücke schneiden. Auf die Tomatensoße legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 45 Min. garen. Garnelen von Darmfäden befreien. Fischfilets evtl. entgräten, in Stücke schneiden. Nach ca. 35 Min. Garzeit Garnelen, dann Muscheln und Fischfilets zugeben. Zugedeckt fertig garen.

3. 20 ml Öl in einem Topf erhitzen. Übrigen Knoblauch und Petersilie darin anrösten. Couscous unterrühren. 500 ml warmes Wasser angießen. Couscous zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen, bis er die Flüssigkeit aufgesogen hat. Mit einer Gabel auflockern. Die Tomatensoße evtl. noch mit Salz abschmecken und mit Couscous sowie den Meeresfrüchten anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Zubereitung: ca. 1½ Std.

Pro Portion: ca. 655 kcal,
12 g F, 49 g KH, 51 g E

Wagenrad-Nudeln mit Pesto alla trapanese

Für 6 Portionen:

- 2 Artischocken • 2 EL Zitronensaft
- 5 Knoblauchzehen
- 150 g geschälte Mandelkerne
- 120 ml Olivenöl
- 8 getrocknete Tomaten in Öl
- 160 g Basilikum
- 100 g stückige Tomaten
- Salz • Pfeffer
- 500 g Wagenrad-Nudeln (ital.: Ruote/Rotelle)
- 2 EL gehackte Mandeln

1. Die Artischocken im oberen Drittel abschneiden. Die Stiele herausbrechen. Die harten Blätter rundherum weg-schneiden. Das sogenannte Stroh mit einem Löffel entfernen. Die Artischockenherzen mit dem Zitronensaft einreiben.

2. Den Knoblauch abziehen und hacken. Etwas davon für die Artischocken abnehmen. Den restlichen Knoblauch mit den Mandeln sowie mit 100 ml Olivenöl in einer Küchenmaschine fein pürieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen.

3. Basilikumblätter – bis auf etwas zum Garnieren – hacken, unter die Mandelpaste mischen. Stückige Tomaten zufügen. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte es zu dickflüssig sein, dann kann man später etwas Pasta-Kochwasser zugeben.

4. Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Die Artischockenböden in Spalten schneiden und zusammen mit dem restlichen Knoblauch im übrigen Öl anbraten. Die Nudeln abgießen, mit den Artischocken und dem Pesto mischen und anrichten. Mit übrigem Basilikum sowie den gehackten Mandeln bestreuen und servieren.

Zubereitung: ca. 50 Min.

Pro Portion: ca. 880 kcal,
75 g F, 44 g KH, 18 g E

Schwertfisch in Oliven-Kräuter-Marinade

Für 4 Portionen:

- 3 Gelbe oder Rote Beten • Salz
- ½ Bund Petersilie • 1 Bund Oregano
- 1 Knoblauchzehe • 1 Chilischote
- 6 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer
- 4 Schwertfischsteaks à 160 g
- 2 EL Rapsöl
- 2 Tomaten (evtl. 1 rote & 1 grüne)
- 4 EL Tapenade aus schwarzen Oliven
- 60 g schwarze Oliven ohne Steine
- 50 g gelbe & rote Mini-Tomaten (Tomberrys)

1. Gelbe oder Rote Bete putzen und schälen, dann in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Bete-Scheiben mit Salz bestreuen und abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Petersilie und Oregano abrausen und trocken schütteln. Evtl. etwas zum Garnieren abnehmen. Die übrigen Blättchen fein hacken. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Chilischote entkernen und fein würfeln. 1 EL gehackte Kräuter mit dem Knoblauch und dem Olivenöl fein pürieren. Restliche gehackte Kräuter und die Chiliwürfelchen darunterühren. Die Kräuterpaste mit Zitronensaft sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Fischsteaks abrausen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer rundum würzen und in einer Pfanne in Rapsöl auf beiden Seiten je ca. 3 Min. braten.

4. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Jeweils etwas Tapenade auf die Teller streichen. Bete- und Tomatenscheiben daneben anrichten. Schwertfischsteaks darauflegen. Mit der Kräuterpaste beträufeln. Oliven und Tomberrys auf den Tellern verteilen. Mit übrigen Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 440 kcal,
36 g F, 14 g KH, 27 g E