

16. August 2002

Redaktion:
Rainer NohnText, Rezepte
und Moderation:
Martina Meuth und
Bernd Neuner-
Duttenhofer

Italienisches Spaghetti-Fest

Da kann keiner widerstehen: Spaghetti liebt jeder. – Diesmal servieren Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer dazu eine Auswahl der verschiedensten Saucen. So kann sich jeder bedienen und nehmen, was ihm am besten schmeckt: Spaghetti mit scharfer Sauce, mit frischen Tomaten, Hackfleischsugo, mit Pilzsauce. Was sonst noch dazu passt und was man mit übrig gebliebenen, schon gekochten Spaghettis macht, zeigen sie ebenfalls: zum Beispiel eine Spaghetti-Frittata.

Die Rezepte

Spaghetti mit scharfer Sauce

Zutaten für vier Personen:

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

Die Spaghetti in reichlich gut gesalzenem Wasser nach Packungsaufschrift bissfest kochen. Unterdessen die fein gewürfelte Zwiebel im heißen Öl andünsten, die Sardellenfilets hinzufügen und rühren, bis sie schmelzen. Den Knoblauch durch die Presse hindrücken. Die Pinienkerne, die fein gehackte Petersilie und die in winzige Würfel geschnittenen Chilis hinzufügen. Kurz durchschmurgeln, sparsam salzen (wegen der Sardellen, die ja schon salzig genug sind!) und pfeffern, einen Schuss Spaghettikochwasser hinzufügen. Schließlich die

tropfnassen Spaghetti und zugleich die Hälfte des Käses untermischen.

Tipp: Sofort servieren, den Rest des Käses zum Selbernehmen auf den Tisch stellen: Einen kräftigen Weißwein, zum Beispiel aus Venetien oder dem Friaul, dazureichen.

Spaghetti mit frischen Tomaten

Zutaten für vier Personen:

300 g 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

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 hinzufügen. 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 hinzufügen. 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 wird. Deshalb also ruhig eine ganze Menge davon zubereiten, eine doppelte Por-

16. August 2002

Redaktion:
Rainer NohnText, Rezepte
und Moderation:
Martina Meuth und
Bernd Neuner-
Duttenhofer

tion etwa! Sollten nicht genügend Gäste da sein: Der Sugo kann im Kühlschrank einige Tage, im Gefrierfach sogar einige Monate aufbewahrt werden!

Zutaten für sechs bis acht Personen:

500 g Rinderhackfleisch
2 EL Olivenöl
1-2 Zwiebeln
1 Möhre
2 Selleriestengel
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
1/8 l Hühner- oder Gemüsebrühe (circa)

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. So lange unter Rühren scharf braten, bis es seine rohe Farbe verloren hat und krümelig geworden ist. Die Zwiebeln fein hacken und im heißen Öl andünsten. Die Möhre schälen, auf dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Die Selleriestengel 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 hinzufügen. 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 und 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 sechs 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
1/4 l Rotwein (circa)
500 g Spaghetti
glatte Petersilie
Basilikum

Die Pilze mit kochendem Wasser bedecken und einweichen. Frische Pilze putzen, sauber wischen, nur, wenn nötig, waschen und das sehr rasch, damit sie sich nicht vollsaugen. In Scheiben oder Würfel schneiden. Die Aubergine zentimetergroß würfeln, im heißen Olivenöl langsam braten, bis die Würfel schön weich sind. Die Rosmarinnadeln vom Stengel zupfen, fein hacken und darüberstreuen. Die Auberginenwürfel außerdem salzen und pfeffern. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, zu den Auberginen geben und sanft weich dünsten. Die Pilze hinzufügen und mitbraten. Schließlich die gehäuteten, entkernten und gewürfelten Tomaten dazugeben. Den Rotwein angießen, alles langsam schmurgeln, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Spaghetti

16. August 2002

Redaktion:
Rainer NohnText, Rezepte
und Moderation:
Martina Meuth und
Bernd Neuner-
Duttenhofer

bissfest kochen, tropfnass unter die Sauce mischen. Reichlich fein gehackte 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 kross gebraten – das sieht super aus und schmeckt auch so. Als Imbiss, mit einem Salat als vollwertige Hauptmahlzeit oder, in Rauten geschnitten, als Häppchen zum Glas Wein.

Zutaten für drei bis vier Personen:

250 g gekochte Spaghetti (circa), vermischt
mit irgendeiner Sauce
4 Eier
Salz
Pfeffer
frische Kräuter
50 g frisch geriebener Parmesan
3 EL Olivenöl

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 Zentimeter), die Eier-Nudel-Masse hineingießen. Zunächst auf mittlerer Hitze circa 10 bis 15 Minuten braten, bis die Eier auch an der Oberfläche gestockt sind – wenn man einen Deckel auflegt, geht's schneller, allerdings muss man aufpassen, dass die Eier nicht zu heiß werden und Blasen werfen!

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.

Begleitmaterial von

Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

● Kochen nach den Jahreszeiten

Droemer Knaur Verlag, 2001

ISBN 3-426-27237-7. Preis: 20,50 Euro

● Kochvergnügen

Droemer Knaur Verlag, 2002

ISBN 3-426-27274-1. Preis: 22 Euro

Die Titel sind im Buchhandel erhältlich.

Die nächsten Sendetermine der ServiceZeit Essen und Trinken

- **Freitag, 13. September 2002, um 18.20 Uhr**
Spitzkohl und Wirsing
- **Freitag, 11. Oktober 2002, um 18.20 Uhr**
Artischocken
- **Freitag, 15. November 2002, um 18.20 Uhr**
Chicoree und Radicchio

Ausführliche Informationen zu der
ServiceZeit Essen und Trinken im Internet:
www.servicezeit.de

– Alle Angaben ohne Gewähr –