



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Pastafüllung – Sonnengetrocknete Tomaten und Vrischkäse

Der italienische Ricotta – ein krümeliger Frischkäse irgendwo zwischen Quark und Hüttenkäse – ist eine der typischen und beliebten Pastafüllungen. Aber eben nicht vegan.

Heutzutage finden sich aber viele verschiedene vegane Frischkäsesorten im Angebot – auch schon in ganz normalen Supermärkten, definitiv in Bio Märkten und ganz sicher in großer Vielfalt im veganen online Handel. Das geht es jetzt mehr drum, die Sorte, den Hersteller zu finden, der mir am besten schmeckt. Als wir beim Kochkurs diese Füllung gemacht haben, habe ich 6 verschiedenen Sorten veganen Frischkäse besorgt – alle ohne großen Aufwand in Nürnberg verfügbar, drei in jedem größeren Supermarkt, drei andere im Bio Markt. Und dann haben 16 Teilnehmer verkostet. Wie das Leben so spielt – die Meinungen gehen auseinander. Jeder hat einen anderen Geschmack. Was der eine als säuerlich und frisch empfindet, ist dem anderen zu scharf. Aber dafür gibt es ja die verschiedenen Sorten. Glücklicherweise gibt es heute auch eine Auswahl an verschiedenen Inhaltsstoffen. So sind einige Sorten auf der Basis von Cashews, andere auf Mandelbasis oder wieder andere auf Sojabasis. Für jeden was dabei.

Wer aber immer noch am liebsten alles selbst macht findet in unserem Stadtgartenblog eine Rezept zum Frischkäse selber machen: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/08/Cashew-Käse.pdf>



Für diese Pastafüllung kommen außerdem sonnengetrocknete Tomaten, Kapern und schwarze Oliven zum Einsatz. Da das alles in Öl oder Essigsud konserviert das ganze Jahr zu kaufen ist, ist das eine saisonal sehr unabhängige Füllung. Da sie sehr kräftig im Geschmack ist, passt sie in Kombination auch zu sehr einfachen Soßen wie zerlassene vegane Butter und ein paar geröstete Semmelbrösel oder einer einfachen Tomatensoße.

Die Füllung ist in der Basis ein gewürzter Frischkäse und könnte auch einfach so als Käse oder Dip serviert werden.



Zutaten reicht zum Füllen von gut 500g Pastateig

150g veganer Frischkäse

50g Kapern

100g sonnengetrocknete Tomaten

50g schwarze Oliven





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die sonnengetrockneten Tomaten, die Oliven und die Kapern fein hacken. Das Ganze soll in eine Pasta gefüllt werden - je kleiner die Bestandteile, desto besser lässt es sich füllen.
2. Mit dem Frischkäse vermischen. Abschmecken – ab wahrscheinlich ist kein Salz notwendig, das die eingelegten Gemüse meist salzig genug sind.

