



Schnelle Pasta

Um Zeit zu sparen und innerhalb von 15 bis 20 Minuten ein frisch gekochtes Pasta Gericht zu genießen gibt es ein paar Tipps und Tricks. Die findest du zusammengefasst in Schnelle Tipps. Hier folgen ein paar Soßen, mit denen du aus deiner schnellen Pasta dann ein vollständiges Gericht machst.

Eine wichtige Grundregel: bevor du die Pasta abgießt, nimm immer eine Tasse voll Kochwasser ab. Das Kochwasser ist salzig – es enthält aber auch Stärke, die während des Kochens aus der Pasta in das Wasser übergeht. Fast alle Pasta-Soßen werden durch die Zugabe eines Schuss Kochwassers sämiger und runder. Da ist übrigens nichts, was ich mir ausgedacht habe. Das ist ein ur-alter Trick italienischer Köche.

Alle Gerichte die hier mit Pasta beschrieben sind kannst du problemlos auch mit Gnocchi machen.

Pesto-Pasta

Ich liebe Pesto. Es gibt unendlich viele Varianten selbst frisch Pesto herzustellen. Dazu habe ich eine Rezeptsammlung geschrieben. Ich mag ja gerne selbst gemachtes – also mache ich meistens gleich mehrere Gläser Pesto und bewahre sie im Kühlschrank auf. Wenn es dann mal schnell gehen soll: einfach Kühlschrank auf und ein Glas rausnehmen. Wenn du keine Zeit hast oder kein Interesse, deine Pestos selbst zu machen: kein Problem. Im Bio Handel findet man heute bereits eine Auswahl an veganen Pestos ohne Käse. Im konventionellen Handel muss man etwas mehr suchen – aber auch da gibt es Sorten ohne Käse. Zumeist sind das Sorten mit Tomaten oder Oliven oder Gemüse. Einfach ein bisschen stöbern.



Zutaten

Pasta

Pesto

1. Pasta kochen. Eine Tasse des Kochwasser abnehmen und dann abgießen.
2. Während die Pasta kocht, Pesto in einen Topf geben und mit etwas von dem Kochwasser lösen und zu einer sämigen Soße rühren.
3. Pasta in das Pesto geben und gut durchmischen. Probieren und ggf. nachsalzen. Fertig.

Hefepaste-Pasta

Das Rezept stammt aus Großbritannien. Dort gibt es eine berühmte Hefepaste. Marmite. Diese Paste hat Kultstatus. Der Werbespruch ist You love it or loathe it – du liebst es oder du hasst es. Sie ist bitterer und salziger als die in Deutschland heimischen Hefepasten. Ich bin verrückt danach. In Großbritannien gibt es Chips mit Marmite Geschmack, Cashews, Brotsticks und sogar Schokolade. Und eine ganze Reihe Kochbüchern voll Rezepte. Marmite Nudeln gehören zu einem meiner absoluten Lieblingsgerichte. Man muss dazu aber gar nicht das recht teure aus UK importierte Marmite verwenden – es funktioniert eins zu eins auch mit deutscher Hefepaste.

Hefepaste bedient den Umami (herzhaft) Geschmackssinn. Und ist ein natürlicher Geschmacksverstärker. Ganz grob lässt sich der Geschmack des Gerichtes mit einer Ladung Parmesan über gebutterten Nudeln vergleichen. Wenn du es gerne herzhaftmagst – probier es mal aus.



Zutaten

Pasta
Vegane Butter (z.B. Alsan)
Hefepaste

1. Pasta kochen. Eine Tasse des Kochwassers abnehmen und dann abgiessen.
2. Während die Pasta kocht eine tüchtige Menge vegane Butter in einem Topf schmelzen. In der geschmolzenen Butter eine gute Menge Hefepaste auflösen – je nachdem wie intensiv du den Gesamtgeschmack haben möchtest.
3. Pasta in die Hefeschmelz-Butter geben und gut durchmischen. Mit etwas Kochwasser lockerer und schlotziger machen. Probieren und ggf. etwas mehr Hefepaste zufügen. Fertig.

Salbei-Butter



Holzige mediterrane Kräuter wie Salbei entfalten ihr volles Aroma erst durch Hitze. Ein zarter Basilikum verliert stark gekocht oder frittiert allen Geschmack. Daher immer erst ganz zum Schluss zufügen. Salbei, Thymian oder Rosmarin lieben die Hitze und geben gerne ihr Aroma ab, ohne es zu verlieren. Salbei Butter ist eine klassische Soße in der italienischen Küche. Passt herrlich auch zu Gnocchi oder Polenta. Das Rezept funktioniert aber auch mit anderen „holzigen“ Kräutern.

Zutaten

Pasta
Vane Butter (z-B. Alsan)
Salbei

1. Pasta kochen. Eine Tasse des Kochwassers abnehmen und dann abgiessen.
2. Während die Pasta kocht in einem Topf eine tüchtige Menge vegane Butter schmelzen und den Salbei hinein geben. Der Salbei zischt in der heissen Butter und wird knusprig. Aufpassen: Er soll ganz knusprig und frittiert sein – aber nicht verbannt!
3. Pasta in die Butter geben und gut durchmischen. Salzen und Pfeffern. Ggf. mit etwas Kochwasser schmelziger machen.

Die schnellste Tomatensoße der Welt.

Ich esse ziemlich saisonal. Das heisst, Tomaten nur im Sommer. Dann aber auch gerne jeden Tag. Für die schnelle Küche gibt es ein unschlagbares Tomaten-Soßen Rezept. Ich verwende für das Gericht gerne Tomatenmarmelade oder Balsamico Reduktion. Muss man nicht – macht es aber noch besser. Beider ist einfach schnell selbst gemacht und wartet im Vorratsschrank auf Benutzung. Rezepte findest du hier:

<http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/09/Tomatenmarmelade.pdf>

<http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2014/07/Balsamico-Reduktion.pdf>

Zutaten

Pasta

Pro 100 g Pasta gut eine Handvoll Tomaten – gerne so bunt und vielfältig wie möglich

Olivenöl

Etwas Knoblauch

Salz, Pfeffer, Zucker

Falls im Vorratsschrank: Tomatenmarmelade oder Balsamico Reduktion

1. Pasta kochen. Eine Tasse des Kochwassers abnehmen und dann abgiessen.
2. Während die Pasta kocht die Tomaten grob in Stücke schneiden. Strünke entfernen. Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Tomaten zugeben. Nicht lange kochen! Sofort die Pasta dazu und gut durchmischen. Die Hitze der Pasta reicht, um die Tomaten „aufzuwecken“ und ihren Geschmack zu intensivieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Entweder etwas Kochwasser, Tomatenmarmelade oder Balsamico Reduktion hinzugeben, um es schmelziger zu machen. Fertig.