

Kochen mit Martina und Moritz vom 13.08.2022

Redaktion: Klaus Brock

## Pfiffige schnelle Pasta

Pasta mit Auberginen-Sugo	2
Pasta mit Putenbrust in Spinatsauce	4
Nudelsalat mit frischen und getrockneten Tomaten	5
Pasta all'amatriciana	7
Scharfe Spaghetti	9
Pasta mit Weißen Bohnen	11
Pasta mit Petersilienpesto	13

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/pfiffige-pasta-100.html>

## Pfiffige schnelle Pasta

**Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Für den wahren Gaumenschmaus benötigt jede Pasta die richtige Zubereitung. Ob mit raffinierten Saucen, mit frischem Gemüse oder Kräutern oder auch als Salat ange-  
macht: So kann man die ganze Vielfalt rund um die Pasta-Küche entdecken. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz servieren zu den Nudeln Auberginen-Sugo und Putenbrust mit Spinatsauce, aber auch weiße Bohnen, dann noch all'amatriciana und ebenfalls Petersilien-Pesto. Natürlich darf ein Nudelsalat nicht fehlen.



## Pasta mit Auberginen-Sugo

Dieses Rezept geht mit dem Induktionsherd rasend schnell. Als allererstes setzt man dafür das Nudelwasser auf und schaltet den Superbooster ein. Und was, wenn Sie keine Induktion haben? Dann beschleunigen Sie die Sache, indem Sie den Wasserkocher zu Hilfe nehmen: Den Topf nur halb füllen, den Rest im Wasserkocher erhitzen und später in den Nudeltopf gießen. Für den Sugo gilt: Zuerst die Zutaten dafür putzen und zerkleinern und in der Pfanne sammeln, dann erst einschalten und alles miteinander gar schmurgen.



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4-5 dünne (ungeräucherte) Bauchspeckscheiben
- 1-2 Chilis
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 schlanke Aubergine
- 2-3 Stiele vom Stangensellerie
- Salz
- Pfeffer
- kleine Prise Zucker
- evtl. 1-2 EL getrockneter Origano
- 1 Glas passierte Tomaten
- ½ Glas Weißwein

### Außerdem:

- 3-4 l Wasser
- 2 gehäufte EL Salz
- 350 g Pasta (Penne, Spaghetti, Orecchiette – ganz nach Gusto)
- Parmesan
- Petersilie

### Zubereitung:

- Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Bauchspeck in feine Streifen oder Würfel schneiden. Chilis entkernen, ebenfalls fein würfeln. Alles in eine beschichtete Pfanne geben, mit Öl beträufeln und langsam dünsten.

- In der Zwischenzeit die Aubergine würfeln, Stangensellerie in dünne Scheibchen schneiden, in die Pfanne geben und jetzt die Hitze ein wenig verstärken. Jetzt soll alles sanft braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und, wer mag, mit zwischen den Fingerspitzen zerriebeltem Origano würzen. Am Ende mit den passierten Tomaten aus dem Glas auffüllen. Einen Schuss Wein angießen und leise schmurgeln lassen, bis die Pasta fertig ist.
- Ins mittlerweile kochende Nudelwasser viel Salz werfen, auch die Pasta und jetzt auf etwas reduzierter Hitze die Nudeln nach Packungsvorschrift bissfest kochen.
- Eine Kelle Nudelwasser in die Pastasauce schütten, nochmal sprudelnd aufkochen, abschmecken und nach Belieben bereits etwas frisch geriebenen Käse und fein gehackte Petersilie unterrühren. Die Pasta abgießen, nicht abtropfen, sondern noch mit anhaftendem Wasser im Sugo wenden, sofort in vorgewärmten Tellern anrichten und restlichen geriebenen Parmesan darüberstreuen.

**Beilage:** Weißbrot

**Getränk:** ein herzhafter junger Rotwein oder ein kräftiger Weißer, ganz nach Gusto

## Pasta mit Putenbrust in Spinatsauce

Ein regelrechtes Schnellrezept. Putenfleisch rasch in der Pfanne braten, Zwiebel und Knoblauch dazu sowie zwei Handvoll junger Spinatblätter, alles durchschwenken, mit inzwischen bissfest gekochter Pasta vermischen, dabei etwas geriebenen Käse einstreuen – fertig ist ein pfißiges, schnelles Essen.



**Tipp:** Ob Sie Spaghetti, Tagliatelle oder Penne nehmen – mit jeder Sorte ergibt sich ein anderer Eindruck. Und Sie sollten dann das Fleisch auch entsprechend zuschneiden: Für Spaghetti in feine Streifen, für Tagliatelle in flache Bänder und für Penne in Stifte oder Würfel.

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta
- 250 g Putenbrust
- 1 gehäufte TL Speisestärke
- eventuell etwas abgeriebene Zitronenschale
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 500 g geputzte, vom Stiel befreite und mehrmals gewaschene Spinatblätter
- 50 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino

### Zubereitung:

- Für die Pasta das Wasser aufsetzen, kräftig salzen und die Pasta nach Packungsaufschrift bissfest kochen.
- Das Putenfleisch in Streifen (oder Würfel, der Pasta entsprechend) zuschneiden, mit Stärke überpudern und sie gut einmassieren, dabei auch mit Zitronenschale und Pfeffer würzen.
- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Im heißen Öl andünsten, dann die Hitze verstärken, das Fleisch zufügen und rasch braten. Bevor es ansetzt, die Spinatblätter zufügen (und direkt salzen), die jetzt sofort Flüssigkeit abgeben. Falls nicht genug, einen Löffel Nudelkochwasser zufügen.
- Alles pfeffern, gründlich mischen und aufkochen. Die Pasta mit etwas anhaftendem Kochwasser zufügen, ebenso den geriebenen Käse und einen Löffel Olivenöl. Alles gründlich mischen und sofort in vorgewärmte tiefe Teller verteilen

**Beilage:** Weißbrot

**Getränk:** ein herzhafter, trockener Weißwein, zum Beispiel ein Grauburgunder aus der Pfalz

## Nudelsalat mit frischen und getrockneten Tomaten

Dieser Nudelsalat bietet sich bestens als Mittagsmahlzeit im Büro an. Man kann ihn wunderbar vorbereiten und dann am Arbeitsplatz fertigstellen.



### Zutaten für 1 Person:

- 100 g gekochte Nudeln nach Gusto (Öhrchennudeln, Penne)
- 2 getrocknete Tomaten
- 2 frische Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1 junge Zwiebel mit Grün
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gehäufter EL Mayonnaise
- 2 EL milder Essig
- 1 TL Balsamessig
- 2 EL Olivenöl
- Basilikum

### Zubereitung:

- Die Nudeln bissfest kochen, vom Nudelwasser eine Tasse voll über die getrockneten Tomaten gießen und diese einweichen. Die frischen Tomaten auf einer Schaumkelle ins Nudelwasser halten, nach einer Minute mit eiskaltem Wasser abschrecken, anschließend häuten, entkernen und die Kerne in einen Mixbecher füllen. Tomatenfleisch und die getrockneten Tomaten würfeln. Eine Zwiebelhälfte fein hacken, das Grün in feine Ringe schneiden.
- Knoblauch zerdrücken und mit der anderen Zwiebelhälfte zu den Tomatenkernen in den Mixbecher geben. Die Mayonnaise zufügen, auch Salz, Pfeffer, Zuckerprise sowie beide Essigsorten und das Öl. Mit dem Mixstab glatt mixen.
- Nudeln, Tomaten, restliche Zwiebel mit dem Grün und fein geschnittenem Basilikum vermischen, dabei auch ein ganz wenig Salatsauce zugeben. Die restliche Sauce in einem Schraubglas mitnehmen und erst kurz vor dem Essen unter den Salat rühren.

**Beilage:** Baguette oder eine Brezel

**Getränk:** Eiswasser

## Pasta am Arbeitsplatz

Natürlich kommt es immer darauf an, welche Möglichkeiten die Arbeitsstätte bietet. Vielleicht gibt es eine Mikrowelle, vielleicht sogar eine Kochstelle. Dann lässt sich natürlich mit Pasta und Saucen viel Abwechslung in die Arbeitswelt bringen. Eine vorbereitete Sauce ist rasch aufgewärmt, Nudeln schnell gekocht. (Ausnahmsweise darf man die Nudeln zuhause mit etwas Olivenöl vermischen, damit sie nicht verkleben.)

Aber auch, wenn es lediglich einen Wasserkocher gibt, kann man sich behelfen: Vorbereitete Nudeln sind schnell erwärmt, indem man sie einfach mit kochendem Wasser übergießt. Kurz ziehen lassen. Mit frisch geriebenem Parmesan, den man in einer Box oder einem Tütchen mitgebracht hat, frischen Kräutern sowie mit einer Handvoll aromatischer Cocktailtomäten, die man einfach viertelt, salzt und mit etwas Olivenöl würzt. Das kann man ebenfalls fix und fertig von zu Hause mitbringen.

**Beilage:** entweder Salat (den man in einer Plastiktüte mitgebracht hat) oder einfach frisches Baguette oder Ciabatta.

## Pasta all'amatriciana

Pasta mit einer scharfen, würzigen Tomatensauce – ursprünglich eine Spezialität aus dem AbruZZendorf Amatrice, gilt aber längst als typisch römische Pasta-Variante. Der Sugo muss scharf sein, üppig, dank des darin großzügig verarbeiteten Kinnspecks (Guanciale wird aus dem Schweinekinn hergestellt, nicht, wie man oft lesen kann, aus der Backe), der mehr Fett als Fleisch liefert. Ideal ist daher, dafür eine Mischung aus Lardo (dem fetten Rückenspeck) und anderem Bauchspeck zu verwenden, wenn man keine Guanciale bekommt, der allerdings nicht geräuchert, sondern lieber luftgetrocknet sein sollte.



### Zutaten für 6 Personen:

- 2 große Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Guanciale (s.o.) in dünnen Scheiben
- 2-3 Chilis (nach Schärfe)
- 500 g frische Tomaten (oder 1 Dose Pelati)
- 1-2 EL Concentrato di Pomodoro (Tomatenmark)
- 1-2 Glas Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Origano
- Zucker
- 1-2 Lorbeerblätter (nur, wenn die Sauce mit Pelati gekocht wird)
- Basilikum

### Außerdem:

- 500-600 g Spaghetti oder Spaghettini (stilgerecht wären jedoch die dickeren Macaroni oder Bucatini)
- Pecorino oder Parmesan nach Gusto

### Zubereitung:

- Den Speck nicht zu fein würfeln und bei etwas höherer Temperatur in wenig Olivenöl braten, sodass sie außen schön kross werden, innen aber noch saftig bleiben. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und dazugeben; bei geringerer Hitze weichdünsten.

- Die entkernten, ebenfalls gewürfelten Chilis zufügen. Erst dann auch die Tomaten; frische zuvor mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und mitsamt den Kernen gewürfelt zu den Zwiebeln geben. Tomatenkonzentrat, Salz, Pfeffer, Origan, eine gute Zuckerprise und Lorbeer zufügen.
- Nach und nach den Wein angießen. Leise köcheln, bis eine duftende, dickliche Sauce entstanden ist. Am Ende abschmecken und das fein geschnittene Basilikum unterrühren.
- Unterdessen die Pasta in stark gesalzenem Wasser bissfest kochen, tropfnass mit dem Sugo mischen und noch eine Minute durchziehen lassen.

**Beilage:** Pecorino oder Parmesan obendrauf, eventuell noch ein paar Tropfen Olivenöl – schmeckt einfach umwerfend! Macht wenig Mühe, kostet nicht viel und macht alle glücklich.

**Getränk:** Ein herzhafter Wein, der sogar rot sein darf, zum Beispiel ein Montepulciano d'Abruzzo – das ist übrigens der Name der Rebsorte, nicht etwa der Herkunftsort, hat also nichts mit dem Vino Nobile di Montepulciano aus der Toskana zu tun, der aus der Sangiovesetraube gekeltert wird.

## Scharfe Spaghetti

Dass ein Spaghettigericht nicht viel kosten muss und trotzdem immer gut schmecken kann, weiß inzwischen jedes Kind. Die berühmtesten Billigspaghetti sind ja wohl "aglio e olio" – also mit Knoblauch und Öl. Auch diese Version kostet nicht sehr viel mehr und schmeckt überaus pfiffig.



### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spaghetti
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3-4 getrocknete Chilis
- 30 g Speck in dünnen Scheiben
- 1 EL Tomatenkonzentrat
- 2 EL Öl
- 1 kleine Lauchstange
- Pfeffer
- Zucker

### Zubereitung:

- Zuerst das Nudelwasser aufsetzen: in einem großen Topf mindestens 4 bis 5 Liter. Sobald es kocht, pro Liter 25 Gramm Salz hinzugeben und die Pasta darin versenken. Sobald sie unter die Wasseroberfläche gelangt sind, gut umrühren, damit sie nicht zusammenkleben.
- Für den Sugo Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, aus den getrockneten Chilis die Kerne schütteln, denn die bringen keine angenehme, sondern eine eher peinigende Schärfe – deshalb lieber weg damit. Alles in wenig Öl in einer Pfanne andünsten, zusammen mit dem in feine Streifen geschnittenen Speck und den Lauchringen. Salzen, pfeffern und eine Prise Zucker zufügen.
- Dann das Tomatenkonzentrat zugeben, mitrösten und gut verrühren. Mit einer kleinen Kelle Nudelwasser ablöschen und alles zusammen zwei Minuten schmurgeln lassen. Schließlich die tropfnassen Spaghetti untermischen. Wenn Käse dazukommen soll, dann jetzt.

**Servieren:** Diese herrliche Pasta in einem vorgewärmten, tiefen Teller anrichten. Dazu serviert Moritz ein Glas Rotwein, nämlich einen chilenischen Merlot, der sauber gemacht ist, aber sehr günstig war.

**Tipp:** Natürlich geht es auch ohne Käse – manche bevorzugen sogar diese Variante. Käse gibt jedoch noch mehr Kraft. Etwas Parmesan oder Grana Padano (die einfachere und etwas billigere Schwester des edlen Parmesan). Oder einen anderen festen Schnittkäse; und den könnte man auch nicht gerieben, sondern in feine Streifen geschnitten einfach untermischen. Hartkäse kauft man am besten am Stück. Wenn man ihn immer wieder in ein neues Stück Küchenpapier einwickelt, hält sich der Käse im Kühlschrank sehr lange.

## Pasta mit Weißen Bohnen

Gehört zu Martinas absoluten Favoriten und ist unwiderstehlich. Pasta ist nun mal das vielseitigste "Ohne-viel-Geld-Gericht". Und dann braucht man weiße Bohnenkerne dazu, auch eine Zutat, die nicht viel kostet und mit der sich eine Menge anstellen lässt. Mit einer Tüte hat man Material für eine ganze Reihe von köstlichen Lieblingsgerichten. Dass die Bohnenkerne ihre Zeit brauchen bis sie gar sind, macht nichts. Es bedeutet nur, dass man rechtzeitig daran denken muss. Und das ist schließlich keine extra Mühe.



### Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 200 g weiße, getrocknete Bohnenkerne
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl,
- ½ kleine Dose Tomaten (oder passiertes Tomatenfleisch, oder Tomatenmark)
- Pfeffer
- 1 kleine, getrocknete Chilischote
- 250 g Pasta (Penne, Farfalle, zerbrochene Maccaroni – ganz nach Gusto und Vorrat)
- Petersilie
- 2-3 EL geriebener Parmesan
- evtl. 1 frisches Salbeiblatt

### Zubereitung:

- Die Bohnen mit zwei guten Handbreit gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen, dann zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Stunden gar ziehen lassen. Wer will, gibt ein Salbeiblatt und Knoblauch dazu.
- **Tipp:** Ganz wichtig, den Hülsenfrüchten von Anfang an Salz ins Kochwasser zu geben, sonst bleiben sie fad und schmecken langweilig. Sie werden trotzdem weich und zart, vorausgesetzt, man lässt sie nicht sprudelnd kochen, sondern nur bei milder Hitze gar ziehen.
- Zwiebel und Knoblauch hacken, im heißen Öl andünsten. Die Tomaten oder passiertes Tomatenfleisch zufügen. Salzen, pfeffern und die Chilischote zufügen. Etwas Brühe oder Nudelwasser zugeben und eine Weile leise köcheln, bis sich alles gut vermischt hat. Dann die Bohnenkerne dazu. Alles miteinander zehn Minuten schmor- geln. Schließlich die Pasta unterrühren und den Käse – am Ende noch gehackte Petersilie oder ein anderes Kraut von der Fensterbank.

**Servieren:** alles gut mischen, dann in tiefen Tellern anrichten

**Beilage:** Benötigt wird keine, höchstens ein Stück Brot, zum Sauberwischen des Tellers.

**Getränk:** Ein Südtiroler Rotwein oder St. Magdalener aus Bozen. Moritz hat einen leckeren Nero d'Avola aus Sizilien gefunden.

## Pasta mit Petersilienpesto

Das passt glänzend zusammen, ist schnell gemacht und schmeckt einfach köstlich.

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Pasta
- Salz
- Pfeffer
- 1 dicker Strauß glatte Petersilie
- 2-3 Knoblauchzehen
- 40 g gehäutete Mandeln
- 40 g Parmesan
- 1 Tomate
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Tapenade (Olivencreme)
- 1 grüne Chilischote



### Zubereitung:

- Für die Spaghetti das Wasser aufsetzen: In einem großen Topf 5 Liter zum Kochen bringen, dann 3 gehäufte Esslöffel Salz und die Pasta zufügen. Langsam erneut zum Kochen bringen, die Nudeln mit einem Holzlöffel umrühren. Ohne Deckel ca. 10 Minuten (nach Packungsaufschrift) bissfest kochen.

In der Zwischenzeit ist die Sauce schnell gemacht:

- Petersilie in den Mixbecher, Knoblauch dazu, gehäutete Mandeln, ein Stück Parmesan, eine reife Tomate (kurz ins Nudelwasser tauchen, dann kalt abschrecken, so lässt sich die Haut leicht abziehen) sowie Olivenöl, eine Prise Salz, gemahlener Pfeffer und eine Chilischote ohne Kerne.
- Jetzt nur noch mit dem Mixstab glatt pürieren. Soviel Olivenöl mitmixen, dass die Konsistenz stimmt.
- Die tropfnassen Spaghetti damit mischen und in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Obenauf einen Klecks Olivencreme setzen und sofort servieren.

**Beilage:** Weißbrot

**Getränk:** ein fülliger, üppiger Rotwein – einen Chianti etwa oder ein Negroamaro aus Apulien