



Menü vom 29. Mai 2018



Spiralen an Spargel-Carbonarasauce
Bündner Topf
Hörnli-Topf mit Landjäger

Erdbeersalat mit Basilikum

Angaben für 4 Personen

Kochgruppe:

Aeby Serge
Fux Bruno
Hauri Michel
Müller Uwe

Spiralen an Spargel-Carbonarasauce

350g Teigwaren (z.B. Spiralen)

500g weisse Spargeln, geschält, in Stücken

100g Schinken in Tranchen, in Streifen

3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in feinen Ringen, Grün beiseite gestellt

1 ½ TL Salz

Wenig Pfeffer

2 dl Halbrahm

6 dl Wasser

2 frische Eier

100g geriebener Gruyère

Teigwaren und alle Zutaten bis und mit Wasser in eine grosse Pfanne geben, mischen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind.

Eier und Käse gut verrühren, über die Teigwaren giessen, Pfanne von der Platte nehmen, mischen. Beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün daruntermischen, Teigwaren anrichten.



Bündner Topf

350g Teigwaren (z.B. Pipe rigate)

3 Bundzwiebeln mit dem Grün, in Ringen, Grün beiseite gestellt

300g Krautstiel, in feinen Streifen

250g braune Champignons, geviertelt

100g Bündnerfleisch in Tranchen, in Streifen

1 TL Salz

Wenig Pfeffer

2 ½ dl Vollrahm

6dl Wasser

80g Bündner Bergkäse, mit dem Sparschäler dünne Späne abgeschält

Teigwaren und alle Zutaten bis und mit Wasser in eine grosse Pfanne geben, mischen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind.

Die Hälfte des Käses daruntermischen, Teigwaren anrichten. Restlichen Käse und beiseite gestelltes Bundzweibelgrün darüberstreuen.



Hörnli-Topf mit Landjäger

350g Teigwaren (z.B. Hörnli)

500g Lauch, in ca. 5 mm dicken Ringen

4 Landjäger, in feinen Scheiben

100g Dörraprikosen (soft), in Würfeli

2 dl Vollrahm

5 dl Fleischbouillon

100g Sbrinzrollen

Teigwaren und alle Zutaten bis und mit Bouillon in eine grosse Pfanne geben, mischen, aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen, bis die Teigwaren al dente sind.

Teigwaren anrichten, Käse darauf verteilen.



Erdbeersalat mit Basilikum

400g Erdbeeren

1 EL Puderzucker

2 Zitronen

10 Blätter Basilikum

2 EL Olivenöl

Die Erdbeeren waschen und vierteln. In einer Schüssel mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft mischen und 15 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das Basilikum waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit dem Olivenöl unter die Erdbeeren mischen. Alles gut durchrühren, servieren.



One Pot Pasta: 7 Fragen, 7 Antworten

Das Mittagessen steht in einer knappen halben Stunde auf dem Tisch, und ausser einem Topf gibt es fast nichts abzuwaschen: One Pot Pasta ist ideal für die schnelle Alltagsküche. Die Teigwaren und alle weiteren Zutaten werden zusammen roh in einen Topf gegeben. Das Resultat nach rund 15 Minuten: wunderbar cremige, aromatische Pasta! 7 Antworten auf 7 häufig gestellte Fragen.



Wird die Pasta wirklich al dente und die anderen Zutaten gar?

Skeptiker machen am besten gleich die Probe aufs Exempel! Wenn die Schnittgrößen der Zutaten und die Flüssigkeitszugabe stimmen, dann wird auch alles gleichzeitig gar und die Teigwaren al dente. Da weniger Wasser verwendet wird als bei traditionell zubereiteter Pasta und dieses auch nicht abgeschüttet wird, bleibt die Stärke erhalten, die Sauce wird schön gebunden. Das Resultat sind schön feuchte und besonders cremige Teigwaren.



Die Teigwaren haben Biss und sind schön cremig.

One Pot Pasta: So einfach geht's



1. Mise en place

Alle Zutaten wie im Rezept beschrieben vorbereiten, dabei die Schnittgrößen beachten, damit alles gleichzeitig gar ist.



2. Zutaten einfüllen

Alle Zutaten der Reihe nach in eine grosse Pfanne oder einen grossen Kochtopf füllen, damit sie sich gut mischen lassen.



3. Flüssigkeit dazugiessen und kochen

Die Flüssigkeit nach Angabe im Rezept dazugiessen, sie ist auf die Teigwarensorte abgestimmt. Alles mischen. Wichtig: Die Pfanne jetzt nicht stehen lassen, sondern sogleich auf den Herd stellen, alles aufkochen, Hitze reduzieren und wie im Rezept angegeben kochen.



4. Geniessen

Die fertige One Pot Pasta sofort anrichten, dann ist sie noch schön feucht und cremig. Längeres Stehenlassen bekommt ihr nicht, die Teigwaren saugen die Flüssigkeit auf, und das Gericht verliert seine Cremigkeit.

Welche Teigwaren eignen sich?

Es sind fast alle geeignet. Ob Farfalle, Hörnli, Magronen, Orecchiette, Penne oder Spaghetti, wir haben in unseren One-Pot-Rezepten sogar Reismudeln und chinesische Nüdeli verwendet. Die Flüssigkeitszugabe und die Kochzeit variieren je nach Teigwarensorte.

Tipp: Lange Teigwaren wie Spaghetti, Linguine und Mafaldine vor dem Kochen halbieren, damit sie von der Flüssigkeit vollständig bedeckt sind und gleichmässig gegart werden.



Spaghetti müssen vor dem Kochen halbiert werden.

Welche weiteren Zutaten können verwendet werden?

Ob vegetarisch oder mit Fleisch: Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Beim Gemüse muss man einfach darauf achten, dass es klein genug geschnitten wird, sonst wird es in der 15-minütigen Kochzeit nicht gar. Für Rezepte mit Fleisch eignen sich zum Beispiel Schinken, Cervelat, Landjäger, Poulet oder Rindsgeschnetzeltes vom Stotzen sehr gut. À-la-minute-Stücke wie Filet oder Huft eher nicht, da sie nach 15 Minuten kochen zäh würden. Meeresfrüchte wie Crevetten werden erst in den letzten 5 Minuten beigegeben. Ob Gemüse und/oder Fleisch: Alle Zutaten werden roh im Topf gemischt und zusammen mit der Flüssigkeit aufgekocht. Sogar das Anbraten von Zwiebeln oder Speckwürfeli entfällt.

Neben Wasser, Bouillon oder Wein kann als Teil der Flüssigkeit auch Rahm oder Kokosmilch verwendet werden. Und der Käse, der üblicherweise auf die angerichtete Pasta gestreut wird, wird in den One-Pot-Rezepten direkt unter die fertigen Teigwaren gerührt; das macht sie noch cremiger.



Alle Zutaten werden roh in den Topf gegeben.

Haben die Zutaten in einem normalen Kochtopf Platz?

Die Zutaten haben problemlos Platz im Topf, in dem Sie normalerweise Ihre Teigwaren kochen. Das ist eine grosse Pfanne oder ein grosser Kochtopf von ca. 5 Liter Inhalt.

Je nach Rezept wird der Pot zugedeckt oder offen gekocht. Wenn das Gericht einen hohen Anteil an wasserhaltigem Gemüse (z.B. Tomaten) enthält, muss die Flüssigkeit verdampfen können. Gelegentliches Rühren hilft, dass alle Zutaten gleichmässig gar werden.



Die Zutaten haben in einem Spaghetti-Topf Platz.

Kann ich One Pot Pasta vorbereiten?

Wenn die Zutaten einmal in der Pfanne sind, sollte man sie nicht stehen lassen. Und es bekommt der fertigen Pasta auch nicht, sie warm zu halten. Sie saugt die Flüssigkeit auf und verliert ihre Cremigkeit. Deshalb sollte das Gericht immer frisch zubereitet und sofort serviert werden.

Wenn Sie für Gäste One Pot Pasta kochen möchten, brauchen Sie trotzdem nicht für eine halbe Stunde in die Küche zu verschwinden. Bereiten Sie alle Zutaten vor und stellen Sie sie in separaten Gefäßen bereit. Wenn die Gäste dann am Tisch sitzen, müssen diese bloss noch ein Viertelstündchen ohne ihre Gastgeberin auskommen. Wahrscheinlich werden sie Ihre kurze Abwesenheit nicht einmal bemerken!



Vorbereitet werden können nur die Zutaten

Was, wenn etwas übrig bleibt?

Das ist kaum wahrscheinlich ... Sollte es doch einmal vorkommen, füllen Sie die Pasta in eine Gratinform und überbacken sie mit Käse. Aufwärmen bekommt ihr nicht!



Gratiniert schmeckt übrig gebliebene Pasta am besten.

Wer hats erfunden?

Die Erfindung wird der amerikanischen Fernsehköchin und Vorzeige-Hausfrau Martha Stewart zugeschrieben, die 2013 ein Rezept für One Pot Pasta veröffentlichte und damit in den USA einen Trend auslöste. Inzwischen gibt es rund um den Globus immer mehr begeisterte Geniesser. Doch eigentlich ist das Prinzip der One-Pot-Gerichte nicht neu: Schon unsere Urgrossmütter vereinfachten sich mit Eintöpfen den Familienalltag, nur dass diese eben noch nicht so trendige Namen trugen. Auch die One Pot Pasta ist keine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Beim beliebten Schweizer Hit Äplermagronen werden Teigwaren und Kartoffeln seit jeher zusammen gekocht. In unserer neuen One-Pot-Version kommen bis auf den Käse alle Zutaten in einen Topf.



Äplermagronen sind der Vorläufer der One Pot Pasta



Pasta - von One-Pot-Pasta
bis Pasta Deluxe

CHF 24.90 statt ~~36.90~~

● Sofort lieferbar