
Rezepte

TRADUCTOR
TRADUCTOR

Spaghetti aglio e olio

Zutaten für 4 Personen:

400 g Spaghetti
8 Esslöffel Olivenöl
4 Knoblauchzehen
1 Peperoncino (getrocknete Pfefferschote)
Salz
nach Belieben:
gehackte Petersilie
geriebener Pecorino-Käse

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen und in der Zwischenzeit das Knoblauchöl vorbereiten. Dazu die Knoblauchzehen zusammen mit dem Olivenöl in eine grosse Pfanne geben und anschwitzen, bis sie goldbraun sind. Die Pfanne vom Feuer nehmen und das Olivenöl vor dem Hinzufügen des Peperoncino ein wenig abkühlen lassen, damit dieser nicht anbrennt. Mit einer Prise Salz abschmecken. Pfanne wieder aufs Feuer stellen und die al dente gekochte Pasta abgiessen, in die Pfanne geben und bei grosser Hitze alles gut vermengen.

Penne all'arrabiata

Zutaten für 4 Personen:

400 g Penne
8 Esslöffel Olivenöl Extra Vergine
3 Knoblauchzehen
1 Peperoncino (getrocknete Pfefferschote)
400 g reife rote Tomaten
1 Esslöffel gehackte Petersilie
Salz

Die Tomaten waschen und die Haut am Blütenansatz kreuzweise einschneiden. Während gut zwei Minuten die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, abgiessen und in kaltes Wasser legen, anschliessend häuten. Jede Tomate in 4 Schnitzschneiden, die Tomatenkerne und den Saft entfernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Penne in reichlich Salzwasser kochen und in der Zwischenzeit die Tomatensauce vorbereiten. Dazu die Knoblauchzehen zusammen mit dem Olivenöl in eine grosse Pfanne geben und anschwitzen, bis sie goldbraun sind. Die Pfanne vom Feuer nehmen und vor dem Hinzufügen des Peperoncino das Olivenöl ein wenig abkühlen lassen, damit dieser nicht anbrennt. Tomatenwürfel hinzufügen und mit einer Prise Salz abschmecken. Die Pfanne wieder aufs Feuer stellen und die al dente gekochte Pasta abgiessen, in die Pfanne geben und bei grosser Hitze alles gut vermengen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.

Linguine con il tonno (Linguine mit Thunfisch)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Linguine
4 Esslöffel Olivenöl Extra Vergine
1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino (getrocknete Pfefferschote)
2 Sardellenfilets in Öl
800 g sehr reife Tomaten, mit dem Passiergerät zerkleinert
200 g Thunfisch in Öl, abgetropft
1 Esslöffel gehackte Petersilie
Salz

Die Tomaten mit den Zinken einer Gabel einstecken und in einen Topf mit gut 2 Fingerbreit Wasser geben. Mit dem Deckel verschliessen und so lange kochen, bis die Haut aufreisst. Die Tomaten in Stücke schneiden und durch das Passiergerät rühren, um das Fruchtfleisch zu separieren. Die Knoblauchzehe zusammen mit dem Olivenöl in eine grosse Pfanne geben und anschwitzen, bis die Zehe goldbraun ist. Die Pfanne vom Feuer nehmen und vor dem Hinzufügen des Peperoncino das Olivenöl ein wenig abkühlen lassen, damit dieser nicht anbrennt. Sardellenfilets hinzufügen und mit einer Gabel zerkleinern. Die Tomaten hinzugeben und alles gut 5 Minuten garen. Den Thunfisch hinzufügen und mit einer Prise Salz abschmecken. Die Pasta in reichlich Salzwasser kochen, bis sie al dente ist, abgiessen und in die Pfanne mit der Sauce geben. Bei grosser Hitze alles gut miteinander vermengen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.

Spaghetti integrali con salsa al finocchio (Vollkorn-Spaghetti mit Fenchelsauce)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Vollkorn-Spaghetti
8 Esslöffel Olivenöl Extra Vergine
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino (getrocknete Pfefferschote)
100 g Kirschtomaten
6 Sardellenfilets
1 Esslöffel Fenchelsamen
2 Esslöffel Pinienkerne
2 Esslöffel geriebene und getoastete Brotkrume
Salz

Kirschtomaten waschen und vierteln. Das Olivenöl zusammen mit den Fenchelsamen, den Pinienkernen und den Knoblauchzehen in eine grosse Pfanne geben. Sobald der Knoblauch goldbraun ist, die Pfanne vom Feuer nehmen und vor dem Hinzufügen des Peperoncino das Öl ein wenig abkühlen lassen, damit dieser nicht anbrennt. Tomatenviertel und Sardellenfilets hinzugeben und mit einer Gabel zerdrücken, bis sie gut zerkleinert sind. Mit einer Prise Salz abschmecken. Die Pfanne wieder aufs Feuer stellen und die Sauce während einiger Minuten ziehen lassen. Die Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen und in die Pfanne geben. Bei grosser Hitze alles gut miteinander vermengen. Vor dem Servieren mit den getoasteten Brotkrumen bestreuen.

Pasta alla puttanesca

Zutaten für 4 Personen:

400 g Fusilli
8 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen
300 g feste rote Tomaten
1 Peperoncino (getrocknete Pfefferschote)
4 Sardellenfilets in Öl
4 Esslöffel schwarze Oliven aus Gaeta, ohne Stein
1 Esslöffel Kapern in Salz
1 Esslöffel gehackte Petersilie
1 Prise Origano
Salz

Die Tomaten waschen und die Haut am Blütenansatz kreuzweise einschneiden. Während gut zwei Minuten die Tomaten in kochendes Wasser tauchen, abgiessen und in kaltes Wasser legen, anschliessend häuten. Jede Tomate in 4 Schnitze schneiden, die Kerne und den Saft entfernen und das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Kapern gut abspülen, um alles Salz zu entfernen. Die Oliven in Ringe schneiden. Die Pasta in reichlich Salzwasser kochen und in der Zwischenzeit die Tomatensauce zubereiten.

Die Knoblauchzehen zusammen mit dem Olivenöl in eine grosse Pfanne geben und anschwitzen, bis sie goldbraun sind. Die Pfanne vom Feuer nehmen und vor dem Hinzufügen des Peperoncino das Olivenöl ein wenig abkühlen lassen, damit er nicht anbrennt. Sardellenfilets hinzufügen und mit einer Gabel zerkleinern. Die Tomaten hinein geben und gut 2-3 Minuten garen, zum Schluss Oliven und Kapern hinzufügen.

Die al dente gekochte Pasta abgiessen und in die Pfanne mit der Sauce geben. Bei grosser Hitze alles gut miteinander vermengen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie und Origano garnieren.