



Xenia kocht

Basta Pasta! Spargel-Zitronen-Soße

Eigentlich sag ich ja immer, dass Pasta das einfachste von der ganzen Welt ist. Nudeln kochen und Gemüse dran und schon hat man lecker Essen. Aber dann merke ich, dass viele unsicher bei der Kombination von Geschmäckern sind. Deshalb machen wir jetzt eben auch ein paar Pasta-Soßen Vorschläge.

Zunächst: Ein paar Worte zu Pasta!

Pasta braucht salziges Wasser. Wenn das Wasser nicht salzig ist, schmeckt die Nudel später nach nikks. Wirklich. Wie gekochtes Mehl eben. Die Soße legt sich ja nur außen rum – die Nudel selbst nimmt von der Soße keinen Geschmack mehr auf. In Kombination hat man dann lecker Soße mit fadem Mehlpap. Also: Wasser salzen. Man muss das Salz im Wasser erschmecken können – dann ist gut.

NIEMALS Öl ins Wasser. Öl im Wasser legt sich außen um die Pasta drumherum. Klar, sagt das der geneigte Ölgießer. Ich will doch verhindern, dass die Nudeln zusammenpappen. Ja, aber vor allem verhindert das Öl, das die Pasta sich mit der Soße richtig verbindet. Das ist einer der Gründe, warum Pasta anderswo köstlich schmeckt und bei dir ggf. immer irgendwie fad. Öl weglassen!

Wie verhindere ich denn dann dass Pasta verklebt? Nun, ein paar Tricks:

1. Ideal ist, wenn die Pasta zur selben Zeit fertig ist, wie die Soße. Abgießen, mischen, fertig. Wenn man nicht genügend Erfahrung hat, um das perfekt zu timen, dann kocht man n Seelenruhe die Soße. Und wenn die fertig ist, setzt man die Pasta auf.
2. Wenn ich denn unbedingt Pasta länger warm halten will, dann kocht man sie etwa nur halb-gar. Auf jeder Nudelpackung gibt es Zeitangaben. 6 Minuten, 9 Minuten... Diese Zeit sowieso einhalten und die Pasta nicht überkochen! Wenn ich die Pasta warm halten will, dann nur die halbe Zeit kochen und von der Hitze nehmen. Die Pasta gart im heißen Wasser nach – aber wenn das nichtmehr kocht, dauert es länger, bis sie gar wird. Also kann ich so den Servierzeitpunkt rauszögern. Aber auch nicht unendlich – denn im heißen Wasser gar die Nudel weiter und muss auch verwendet werden. Wenn ich so richtig Zeit schinden will, gieße ich die halbgare Pasta ab und gebe sie schwimmend in kaltes Wasser. Das unterbricht den Garprozeß. Ist nicht ideal – aber so gewinne ich Zeit. Kurz vor dem Servieren dann nochmal ganz kurz in kochendes Wasser und zu Ende garen.

NIEMALS die gekochte Nudel mit kaltem Wasser abwaschen! Das spült die Stärke ab und die Nudel verbindet sich wiederum viel schlechter mit der Soße! Das ist auch der Grund warum das aufbewahren im kalten Wasser suboptimal ist.

IMMER etwas vom Kochwasser auffangen und aufbewahren. Das Kochwasser ist ja salzig und enthält ausgetretene Stärke aus der Pasta. Ganz viele Pasta Soßen vertragen einen guten Schluck des Kochwassers. Es salzt und es bindet (durch die Stärke). Ruhig mal ausprobieren! Und erst ganz zum Schluss dann die Soße fertig salzen (nicht dass es durch das Pastawasser zu salzig wird).

Soviel zur Pasta – nun zum Spargel. Diese Pasta Soße ist mit grünen Spargel, der grasiger und kräftiger im Geschmack ist, als der weisse. Aber es funktioniert genauso mit weissem Spargel. Oder dann mit Zucchini, Paprika, gestifteten Möhrchen, Kürbis.... Es geht um die Kombination aus Sahne-Pfeffer-Zitrone-Knoblauch.

Aber jetzt zum Star der Frühjahrsküche: Spargel. Für mich ist der Geschmack unvergleichlich und in der Saison esse ich auch gerne dreimal die Woche Spargel. Und dann eben den Rest des Jahres nicht mehr.

Spargel satt – Im wahrsten Wortsinn. -)





Xenia kocht

Zutaten Sosse für ca. 4 Personen/500 g Pasta

1 große Knolle frischer Knoblauch
Frischer Thymian, gute 6-7 Stängel, gerne mehr
Abgeriebene Schale von einer Zitrone
1 Bund grüner Spargel (250g)
1 Sojasahne
Schwarzer Pfeffer, ganze Körner

1. Ofen auf 200° Grad vorheizen. Die ganze Knoblauchknolle in der Schale gut 20 Minuten rösten. Die Knoblauchzehen sollten in der Schale so weich sein, dass man sie mit den Fingern zerdrücken kann. Von der Schale befreien und grob zerdrücken.
2. Die Blättchen vom Thymian abzupfen, Zitronenschale bereit stellen, 1 TL Pfefferkörner anrösten bis sie duften und dann grob mörsern, Spargel putzen und in etwa 2 cm lang Stücke schneiden.
3. Spargel in Öl anbraten, bis er bissfest gar ist. Alle anderen Zutaten zugeben und die Sahne angießen. Aufkochen lassen. Ggf. mit etwas Pastakochwasser auflockern. Mit Salz abschmecken.

Leider nicht das attraktivste Foto – ich habe verpasst noch mehr Fotos zu machen. Aber der Geschmack überzeugt! Also nicht abschrecken lassen. .-)

