

Tipps aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft

Pasta mit Fleisch

Richtig essen – besser in Form: Zusammengestellt von Dipl.-Oecotrophologin Barbara Krieger-Mettbach

Spaghetti, Penne, Makkaroni und Co. haben längst die deutschen Küchen erobert. Ob als Beilage oder Basiskomponente, kaum ein anderes Lebensmittel lässt sich so vielfältig kombinieren.

Über den Ursprung der Nudel existieren zahlreiche Theorien. So kann das Rezept aus China stammen, der Mongolei, dem arabischen Raum oder Griechenland. Sicher ist letztlich nur, dass es Italien erreichte und Teigwaren dort zu Grundnahrungsmitteln avancierten. Trockene Nudeln oder Pasta secca, wie sie heutzutage in den Regalen der Supermärkte liegen, waren vor einigen Jahrhunderten nur in Süditalien verbreitet. Ein Grund war der hier gedeihende Hartweizen mit gutem Quell- und Bindevermögen, dessen Grieß sich mit Wasser zu einem Nudelteig verkneten lässt. Ein weiterer Grund lag in dem Klima, welches das Trocknen der Teigwaren unter freiem Himmel ermöglichte. Geformt wurde anfangs mit der

Hand, später mit Maschinen. Der Weichweizen der norditalienischen Provinzen eignet sich besser zum Backen von Brot und für Pasta fresca. Diese frischen Nudeln werden traditionell mit Ei hergestellt. Es bindet und gibt Elastizität. Heutzutage dürfen Verbraucher weltweit zwischen Pasta secca mit und ohne Ei sowie frischer Pasta wählen.

Die Soße macht's

Nudeln aus Hartweizengrieß ohne Ei enthalten je 100 Gramm Trockenware rund 350 Kalorien, ein Gramm Fett und kein Cholesterin. Die Variante mit Ei ist etwas fettreicher und liefert 94 Milligramm Cholesterin. Kräuter und Spinat färben den Teig grün, Safran gelb, Tomate rot und Rote Bete rosa.

mals reduzieren lassen. Die Fleischstreifen hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 400 Gramm grüne Tagliatelle bissfest garen. Auf Teller verteilen, die Fleischsoße darüber geben und mit Parmesan bestreut servieren. Dazu schmeckt gemischter Salat.

Nährwerte pro Person: etwa 670 Kalorien, 23 Gramm Fett, 110 Milligramm Cholesterin.

'FLEISCHEREI'-REZEPTTIPP

Rigatoni mit Salami

Für 4 Personen: 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, 1 gehackte Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen und 1 fein geschnittene Möhre zusammen mit einem Lorbeerblatt andünsten. 50 Gramm Frühstücksspeck sehr fein würfeln. 200 Gramm würzige Salami in dünne Streifen schneiden. Speck und Salami kurz mit den Zwiebeln dünsten und mit 450 Gramm ge-

würfelten Dosentomaten ablöschen. Die Soße eine Viertelstunde köcheln lassen. Mit Tomatenmark, Salz, Chillipulver und Oregano abschmecken. 400 Gramm Rigatoni bissfest garen. Soße und Pasta vermengen und mit Parmesan bestreut servieren. Dazu schmeckt Blattsalat.

Nährwerte pro Person: etwa 608 Kalorien, 23 Gramm Fett, 44 Milligramm Cholesterin.

Die verschiedenen Farben verändern den Nährwert nicht. Ebenfalls mit und ohne Ei gibt es die ballaststoffreicheren Vollkornnudeln. Mehle aus Kastanien, Reis, Soja, Hirse, Buchweizen, Grünkern und anderen Getreiden lassen sich ebenfalls zu Nudeln verarbeiten. Frische und gefüllte Pasta besitzen einen spezifischen Eigengeschmack. Servieren Sie sie mit etwas Öl oder Butter und Parmesan. Die getrockneten Nudeln hingegen brauchen Soße. Lange, dünne Sorten wie Spaghetti harmonieren mit feinen, öligen Soßen. Zu dicken, breiten oder kurzen Formen wie Tagliatelle und Rigatoni passen Kreationen mit Fleisch- und Gemüseeinlagen sehr gut. Je mehr Hohlraum, umso mehr Soße braucht die Nudel.

Kochtipps

Gute Pasta secca dürfen beim Kochen nur knapp weich werden. „Al dente“, bissfest, sollten sie sein. Beachten Sie die auf der Packung angegebene Kochzeit. Salzen Sie das Wasser erst, wenn es kocht. Rühren Sie die Nudeln während des Kochens gelegentlich um, damit sie nicht zusammenkleben.

Gießen Sie die fertigen Nudeln ab und vermengen sie sofort mit der Soße. „Die Soße kann warten, die Pasta nicht“, heißt eine italienische Kochweisheit. Planen Sie als Hauptspeise mindestens 100 Gramm Nudeln pro Person ein, als Beilage reichen 60 Gramm aus.

'FLEISCHEREI'-REZEPTTIPP

Grüne Tagliatelle mit Kalbfleischsoße

Für 4 Personen: 500 Gramm Kalbsschnitzel in dünne Streifen schneiden, salzen, pfeffern, in Mehl wälzen und in 4 Esslöffeln Olivenöl goldbraun braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, je 1 gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in dem Fett braten. Mit 120 Milliliter Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. 50 Milliliter Rinderbrühe und 150 Milliliter Sahne dazugeben, noch-

Ihr Fleischer-Fachgeschäft: