

Informationen zur Sendung vom 12.07.2024

Gemüse-Pasta

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

1 Paket Linguine (500 g)
200 g Zucchini
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
1 – 2 Karotten
250 g gefrorene Edamame
2 Knoblauchzehen
½ Bio-Zitrone
Olivenöl zum Anschwitzen
Salz
Pfeffer
Thymian oder Oregano

Außerdem

Bund frisches Basilikum
Nach Gusto Hartkäse zum Bestreuen
Wahlweise Walnüsse, Pinienkerne
oder Mandeln

Zubereitung

Die Paprikaschoten und die Zucchini waschen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti drehen. Die Karotten schälen und dann mit dem Sparschäler lange Streifen abziehen, bis nur noch ein dünnes Mittelstück übrig bleibt. Den Knoblauch pellen und fein hacken.

Für die Linguine reichlich gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Pasta nach Packungsanleitung entsprechend lange kochen.

Währenddessen in einer großen Pfanne mit hohem Rand den Knoblauch in Olivenöl leicht braten. Alle Gemüsestreifen und die gefrorenen Edamame zugeben. Circa fünf Minuten von allen Seiten leicht anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und Thymian oder Oregano würzen.

Die Pasta in einem Sieb abschütten und zügig unter die Gemüsestreifen heben. Je nach Flüssigkeitsbedarf kann noch etwas Nudelkochwasser dazu verwendet werden, sodass das Gericht geschmeidiger wird. Die gleiche Funktion erfüllt auch ein wenig Olivenöl und Zitronensaft, die auch noch dazukommen.

Anrichten

Die Pasta auf vier Tellern verteilen und mit reichlich frischem Basilikum verfeinern. Wer mag, reibt etwas Hartkäse über die Gemüse-Pasta. Auch geröstete Pinienkerne, Mandelstifte oder Walnüsse passen gut – einfach das verwenden, was sich noch im Vorratsschrank befindet und passen könnte.

Informationen zur Sendung vom 12.07.2024

Gemüse-Pasta

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

1 Paket Linguine (500 g) zu 1,89 Euro; 200 g Zucchini zu 0,48 Euro; 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote zu 1,80 Euro; 2 Karotten zu 0,20 Euro; 250 g gefrorene Edamame zu 1,20 Euro; 2 Knoblauchzehen zu 0,10 Euro; ½ Bio-Zitrone zu 0,15 Euro; Olivenöl zu 0,50 Euro; Salz, Pfeffer, Thymian oder Oregano zu 0,20 Euro; 1 Bund frisches Basilikum zu 0,99 Euro; circa 80 g Parmesan zu 2,00 Euro.

Wenn alle Zutaten gekauft werden:

Pro Portion 2,37 Euro

Wenn einzelne Zutaten zugekauft werden müssen:

Pro Portion circa 1,50 Euro

Kinder helfen gerne beim Kochen

Für die Karottenstreifen verwende ich einen Sparschäler. Im Handel finden wir preiswerte, handliche Werkzeuge, die zum Beispiel Zucchini zu dünnen Spiralen schnitzen. All das macht auch Kindern und Enkeln viel Spaß, wenn sie in den Sommerferien beim Kochen mithelfen wollen. Die schönen Schnittformen bewegen kleine Gemüsemuffel dazu, hier etwas Rohkost zu probieren.

Resteverwertung macht Spaß und ist kreativ

Das zu verbrauchen, was sich im Kühlschrank und in der Vorratskammer befindet, beugt Lebensmittelverschwendung vor und schont den Geldbeutel. Gerne darf improvisiert werden: Die Edamame (Sojabohnenkerne) lassen sich durch grüne Erbsen oder Dicke Bohnen ersetzen. Wer keine Karotten oder Zucchini mag, lässt das Gemüse weg und greift zu mehr Paprika. Auch die Pasta lässt sich beliebig austauschen. Nach Ernährungsgesichtspunkten gesünder sind übrigens Vollkorn-Spaghetti. Wer es exotisch liebt, greift zu Glas- bzw. breiten Reisnudeln.

Der Preis bleibt immer unter 2,50 Euro pro Portion. Preiswerter geht bei diesem Rezept immer, wenn das Basilikum aus dem Garten kommt und es Lebensmittel gibt, die zur Resteverarbeitung auf uns warten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!