

Informationen zur Sendung vom 25.10.2024

One-Pot-Pasta aus dem Backofen

Von Ulla Scholz

Zutaten für 6 Portionen

300 g Pasta (zum Beispiel Penne Rigate, Rigatoni etc.)
ca. 700 g passierte Tomaten
300 g süße Sahne (1 ½ Becher)
2 – 3 EL Thymian oder Oregano (frisch oder getrocknet)
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer

Resteverwertung

ca. 600 g Gemüse (zum Beispiel Tomaten, Zucchini, Auberginen, Paprika, Karotten, Lauch etc.)
350 g Käseabschnitte

Außerdem

½ Bund Blattpetersilie
Etwas Olivenöl für die Form

Zubereitung

Den Knoblauch schälen und hacken. Die passierten Tomaten in eine passende Schüssel füllen. Die Glasflasche mit circa 300 ml Wasser ausspülen und die Flüssigkeit mit der Sahne unterrühren. Anschließend die Sauce mit Oregano oder Thymian sowie Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Gemüse waschen, oder – je nach Sorte – schälen. Danach das Gemüse, wie zum Beispiel Paprika, Karotten, Tomaten, Zucchini, Auberginen oder Lauch, in mundgerechte Streifen oder Würfel schneiden.

Eine passende Auflaufform einölen und die Pasta einfüllen. Das rohe Gemüse auf der Nudelschicht verteilen und alles mit der Sauce begießen. Darauf achten, dass die Pasta mit Sauce bedeckt ist, damit die Nudeln im Ofen nicht austrocknen. Die Form für circa 45 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Backofen geben und mit einem passenden Blech bedecken. Nach der Hälfte der Backzeit die Gemüse-Pasta einmal umrühren.

Die Käsereste auf einer groben Reibe hobeln. Wenn die Nudeln fast gar sind, wird das Blech abgenommen und auf der Pasta die Käsespäne verteilt. Noch einmal kurz gratinieren, bis eine appetitliche Kruste entstanden ist.

Anrichten

Die Auflaufform im Ganzen auf den Tisch stellen und die Käseschicht mit gehackter Petersilie bestreuen.

Informationen zur Sendung vom 25.10.2024

One-Pot-Pasta aus dem Backofen

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

300 g Bio-Penne (Supermarkteigenmarke) zu 0,51 Euro; 700 g passierte Bio-Tomaten (Supermarkteigenmarke) zu 1,59 Euro; 300 g süße Bio-Sahne (Supermarkteigenmarke) zu 1,63 Euro; ca. 2 – 3 EL Thymian oder Oregano zu 0,30 Euro; Gewürze wie 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer pauschal zu 0,15 Euro; ½ Bund Blattpetersilie zu 0,48 Euro; Olivenöl zum Einfetten zu 0,60 Euro.

Wenn Gemüse und Käse als Reste verwertet werden: Pro Portion 0,87 Euro.

Wenn Gemüse und Käse gekauft werden müssen: Pro Portion 1,65 Euro.

Bio ist oft günstiger

Bei meinen Einkäufen stelle ich immer wieder fest, dass die Bio-Eigenmarken von Supermarktketten in der Regel viel günstiger sind als konventionelle Markenprodukte. Das gilt leider nicht für Eier und Fleisch. Wobei wir bei Fleisch sparen können, wenn Supermarkt-Biofleisch 1 – 2 Tage vor Ablauf des Haltbarkeitsdatum bis zu 30 % reduziert wird. Auch in Bioläden lohnt es sich zu schauen, ob es im Kühlregal Milchprodukte oder Obst und Gemüse gibt, das zügig verbraucht werden muss.

Haltbarkeitsdatum

Wenn auf dem Etikett zu lesen ist: „Verbrauchen bis Datum X“, dann kann man das Lebensmittel nicht länger aufbewahren. Das gilt besonders für Hackfleisch und geräucherten Fisch. Steht auf dem Etikett: „Mindesthaltbar bis Datum X“, kann das Gekaufte auch noch über das Datum hinaus verzehrt werden. In dem Fall ist es klug, sich selbst sensorisch über Augen, Nase und Mund zu orientieren.

Achten Sie auch auf die Temperaturangabe auf dem Etikett, wie Fleisch und Fisch im Kühlschrank zu lagern sind. Oft sind es 2 Grad. Viele Haushaltskühlschränke sind aber auf 6 Grad eingestellt. In dem Fall auch besser sofort verarbeiten.

Käseabschnitte

In großen Märkten, in denen es einen Thekenverkauf für Käse gibt, fallen meist Endstücke an, aus denen sich keine Scheiben mehr schneiden lassen. Dieser Käse ist von guter Qualität und lässt sich – nach Entfernen der Rinde – wunderbar für Gratin und Auflauf reiben.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!