

students cooking



Edith Renöckl

Die Nudel ist ja des Studis liebstes Ding – hier ein paar Vorschläge zu gedeihlichen Verzierung derselbigen... Jetzt ist ja noch Zeit zum Kochen... :-) - Alles Liebe zum Semesterstart und guten Hunger!!

Sauce Bolognese

- 2 Zwiebeln gehäckselt
- 3 Zehen Knoblauch gehackt
- ~400g Faschiertes, am besten von der Kuh
- Tomatenmark
- 2 Dosen/Packerl Tomatengatsch
- 2-3 Tomaten, in Stücke (live oder aus der Dose)
- 1 Schuss Wein oder Essig
- Suppe
- 1 Büschel Petersilie
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano
- Olivenöl

Die Zwiebeln im Öl anschwitzen. Wenn die Zwiebeln hellbraun werden, den Knoblauch dazugeben und ein paar Runden rühren. Alles aus der Pfanne geben und beiseite stellen (würde man das Fleisch da direkt dazutun, wäre so viel Masse in der Pfanne, dass man ewig braten würde). Wieder Öl in der Pfanne erhitzen, das Faschierte rein geben und braun (!) braten. Nicht die Geduld verlieren, wenn da zerst Wasser austritt und die ganze Sache eher grau aussieht. 2-3 EL Tomatenmark dazugeben, auch braten, dann mit Essig oder Wein ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Danach alles Tomatige dazugeben und mit Suppe aufgießen. Grundsätzlich schmeckt so eine Bolognese umso besser, je länger man sie kocht. Wer also viel Zeit hat, nimmt mehr Suppe und lässt die Sauce länger (bei gaaaanz niedriger Temperatur) kochen, wer nicht so

viel Zeit hat, nimmt weniger Suppe. Ich persönlich koche da – im „ich bin jetzt lustig“-Modus - schon mal 5 Stunden dran herum... Basilikum und Oregano dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Wer länger Zeit zum Kochen hat, sollte am Anfang mit dem Salz sparsam umgehen und erst am Schluss abschmecken. Am Schluss die Petersilie häckseln und unterrühren.

Bolognese passt natürlich immer zu Nudeln und ist eine unverzichtbare Basis für Lasagne.

Carbonara

pro Person

- ½ Tasse geriebener Hartkäse (Pecorino)
- 1 Ei
- dazu:
 - Pancetta oder Speck, feingeschnitten
 - 1 Schuss Obers
 - Nudeln nach Bedarf
 - Salz, Pfeffer

Nudeln kochen, Pancetta in einer Pfanne vorsichtig (nicht zu heiß) „auslassen“ (es soll also flüssiges Fett mit Flankern entstehen). Die Eier/das Ei wirklich mit ordentlich Schmackes und einem kleinen Schuss Obers versprudeln bzw. ordentlich schaumig schlagen. Die Nudeln mit Speck, Käse und Eierschaum vermischen und sofort servieren.

Schlagobers-Schinkensaucen haben mit Carbonara nix zu tun... :-)

Käsesauce

- 2 Ecken Blauschimmelkäse
- wer nicht ganz so käsedamisch ist, ersetzt ein Eck durch milderen Käse oder geriebenen Hartkäse
- Obers
- Knoblauch geschnitten
- Petersilie, Estragon, Basilikum, was man mag gehäckselt
- Olivenöl
- Pfeffer und vielleicht Salz

Den Knoblauch in Olivenöl hellbraun anbraten, mit Obers aufgießen, Käse schneiden/reiben und unterrühren. Solange rühren bis sich der Käse aufgelöst hat. Gehäckselte Kräuter einrühren, abschmecken, fertig.

Passt zu Nudeln oder Gnocchi und geht echt fix!

Tomatensauce

- 2-3 Tomaten in Stücken (live oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel, gehäckselt
- 2-3 Zehen Knoblauch, kleingeschnitten
- 1 EL Zucker
- Weißwein
- Suppe
- Basilikum, Petersilie, gehäckselt
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zwiebeln im Olivenöl anbraten, Zucker drüberstreuen und das Ganze karamellisieren lassen (d.h. es wird appetitlich braun und riecht gut), Achtung das brennt leicht an. Da den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten dazu, kurz mit rühren und dann mit 2-3 „Schüssen“ Weißwein ablöschen. Mit 1-2 Tassen Suppe aufgießen und ein bisserl kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann eine ordentliche Menge Kräuter untermischen.

Geht immer, zu Nudeln mit und ohne Fülle, zu Gnocchi – für Vegetarier.

Spinat-„Sauce“

- Knoblauch, kleingeschnitten
- ½ Sackerl Pinienkerne
- 2-3 Handvoll Spinat, frisch
- oder 5 Würfel/Zwuschkerl TK-Spinat
- 2 Handvoll geriebener Käse
- oder zerbröselter Feta
- Olivenöl
- Butter
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Die Pinienkerne in einer nicht zu heißen Pfanne trocken (also ohne Fett) ein bisserl anrösten - die Scheißerchen gut bewachen, wer in der Aufmerksamkeit nachlässt, verwendet die zweite Sackerhälfte für den nächsten Versuch... zur Seite geben.

Knoblauch in einer Olivenöl-Buttermischung anschwitzen, nassen Spinat zusammenfallen (das bedeutet, dass der

Spinat in der Pfanne auf ein x-tel seines Ursprungsvolumens zusammenfällt) bzw. TK-Spinat auftauen lassen. Salzen und pfeffern – wenn der Salzgehalt passt, ordentlich Muskat dazureiben. Gemeinsam mit den Pinienkernen und dem Käse zu den Nudeln/Gnocchi mischen.

Einer meiner Favoriten...

Spaß am Singen?

Dann bist Du im Unichor
genau richtig!



Was? Christvesper
Rudolf Mauersberger

Wo? Alte Technik
Rechbauerstraße 12, HS XII

Wann? jeden Dienstag 19:00, s.t.
ab 18.10.2011

Kontakt: unichor@gmx.at
unichor.htu.tugraz.at