

Pasta mit Pinienkern-Chili-Bröseln

(basierend auf einer Idee der Zeitschrift veggie!)

300 g	feine grüne Bohnen
	Salz
350 g	Nudeln (z.B. Penne)
300 g	Kirschtomaten
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
	Panko
1	getrocknete Chilischote
6 EL	Olivenöl
4 EL	Pinienkerne
½ TL	Zitronenschale
etwas	Petersilie
250 ml	Sahne, Creme Fraiche oder Sour Creme
	schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 8 bis 10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen.
2. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. 2 TL Salz und Nudeln zugeben. Nach Packungsanleitung bissfest garen. Nudeln abgießen.
3. Kirschtomaten halbieren.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.
5. Chilischote sehr fein zerbröseln. Mit Panko, 4 EL Öl und Pinienkernen mischen. (Bitte so viel Panko verwenden, dass eine bröselige Masse entsteht.) Zitrone und etwas Salz untermischen.
6. Petersilie hacken.
7. Backofen auf 225 Grad Oberhitze oder auf mittlere Grillfunktion vorheizen.
8. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin braun braten. Bohnen mit in die Pfanne geben und anbraten.
9. Tomaten, Nudeln und Sahne untermischen und alles bei starker Hitze leicht sämig einkochen.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Die Panko-Pinienkern-Brösel auf der Pasta verteilen und im Ofen kurz knusprig gratinieren.
12. Mit Petersilie bestreut servieren.

Sabine Schmitgen

ピリ辛味の松の実・そばろを載せたパスタ

(ベジタリアンの雑誌に掲載されていたアイディアにヒントを得て！)

細目のインゲン豆	300 g
塩	
麺 (例えば ペンネ)	350 g
ミニトマト	300 g
タマネギ	2 個
ニンニク	1 かけ
パン粉	
鷹の爪	1 本
オリーブ油	大さじ 6
松の実	大さじ 4
レモンの皮	小さじ 1/2
パセリ	少々
生クリーム、クレームフレイシュ、又は、サワークリーム	250ml
黒胡椒	

調理方法

1. 豆をきれいにして洗い、食べやすい大きさにカットする。薄い塩水で 8~10 分蒸し煮する。水気を切る。
2. 大きな鍋にたっぷりの湯を沸かす。小さじ 2 の塩と麺を入れる。麺の袋の表示を参考にアルデンテに茹でる。茹で汁を切る。
3. ミニトマトを半分に切る。
4. タマネギとニンニクの皮を剥き、みじん切りにする。
5. 鷹の爪を細かくする。パン粉とオリーブ油大さじ 4 と松の実を混ぜる。(そばろ状になるまでパン粉を加えること。) レモンと塩少々を混ぜる。
6. パセリをみじん切りにする。
7. オーブンを上部ヒーターで 225°Cの予熱、またはグリル機能の中温に設定する。
8. オーブンに入れることのできるフライパンに油大さじ 2 を温める。その中でタマネギとニンニクを茶色になるまで炒める。インゲン豆をフライパンに入れてさらに炒める。
9. トマトと麺とクリームを混ぜ入れ、全体が少しとろみがつくよう強火で煮詰める。
10. 塩と胡椒で味を調える。
11. パン粉と松の実のそばろをパスタの上に広げ、オーブンに入れてカリッとなるよう短時間で焦げ目を付ける。
12. パセリをふりかけて食卓に出す。

ザビーネ・シュミットゲン

訳： 鎮西恭仁子