

# Bibimbap □□□

Bibimbap ist ein Gericht, das während meiner Zeit in Korea eines meiner Lieblingsessen war. Eigentlich ist es ein klassisches Resteessen. Nur der Reis, das Spiegelei und die scharfe Sauce gehören fix dazu, der Rest ist variabel und man nimmt, was verarbeitet werden muss oder man besonders mag. Sehr oft findet man als Zutaten Spinat, Gurke, Pilze, Rettich und Sprossen. Im koreanischen Restaurant erhält man jeweils noch eine Misosuppe zum Bibimbap serviert.

Hier meine Bibimbapvariante, mit den Zutaten, die man ohne langes Suchen im Supermarkt zu finden sind und die auch schnell und unkompliziert in der Zubereitung sind.



4 Personen

## **Zutaten:**

400 gr. Sushireis

## *Sauce:*

4 Knoblauchzehen

1 Löffel Gochujang-Chilipaste (das ist die koreanische Chilipaste, die man immer im Asialaden in den chiliroten Plastikboxen findet)/ Alternativ wenn wir das nicht da haben, nehmen wir Sriracha-Sauce, schmeckt dann sehr sehr ähnlich,

ist aber nicht mehr original koreanisch)

10 ml geröstetes Sesamöl (hier finde ich das koranische Ottogi-Öl im gelben Kanister bzw. der gelben Flasche ganz gut)

Ein paar Löffelchen Sojasauce

Ca. 5-7 cm Ingwer (großes Stück)

2 große Karotten

300 gr. Babyspinat

1-2 Gurken

4 Eier

### **Zubereitung:**

Wasser mit Salz zum Kochen bringen, ca. 12 Minuten kochen. Danach noch bis zur Fertigstellung abgedeckt ziehen lassen.

Knoblauch schälen und halbieren. Mit roter Chillisauce, 5 ml Sesamöl, 3 Esslöffel Sojasauce, 2 TL hellem Essig (zB. Balsamico), 1 TL Zucker in Gewürzmühle mischen.



Multizerkleinerer aufsetzen mit feiner Reibscheibe. Zuerst den

geschälten Ingwer durchlassen, danach übergangslos die geschälten Karotten durchlassen.



In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, dann den Karotten-Inger-Mix zusammen mit Prise Zucker 2-3 Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Gurke habe ich mit einem Sparschäler zu langen Streifen geschält. Im Nachhinein ist man immer schlauer, ich glaube, das nächste Mal würde ich die grobe Raspel vom Multi einlegen und die Gurke raspeln. Der Multi ist ja schon aufgesetzt und ggf. passt es von der Optik gut zu den Karotten.

In gleicher Pfanne Spinat anbraten. Nach kurzer Zeit fällt er zusammen. Herausnehmen und mit weiteren 5 ml Sesamöl vermischen (spätetens jetzt beginnt es in der Küche unglaublich gut zu riechen).

Nun in der gleichen Pfanne nochmals ein Löffel Öl einfüllen und die Eier kurz braten Rechtzeitig herausnehmen, das Eigelb soll noch flüssig sein

Original nimmt man Steinschälchen, die die Hitze gut halten. Wir hatten nur gewöhnliche Schüsseln.

Den Reis in Schälchen verteilen. Mit Karotten, Spinat, Gurken im Kreis herum belegen. In die Mitte das Ei legen und die rote Sauce darauf verteilen.

(hat man die schwarzen originalen Steinschälchen, bekommt der Reis noch eine angeröstete Kruste und das Eigelb gerinnt während dem Essen).

Achtung:

Mit Stäbchen umrühren (es gibt nichts schonenderes zu Reis als sanfte Stäbchen) und dann mit dem Löffel essen.



☐ ☐☐☐☐ Tschal-mok-gess-sim-ni-da, d.h. guten Appetit ☐

---

## Cashewdip



### **Zutaten:**

100 gr. Cashewkerne  
1-2 Esslöffel Limettensaft  
1 Knoblauchzehe  
2-3 EL Hefeflocken  
Paprika/Kreuzkümmel/Salz/Pfeffer

### **Zubereitung:**

100 gr. Cashewkerne in den Multi mit Messer geben und 100 ml heisses Wasser darüber giessen und ca. 15 Min. einweichen (ohne Einweichen geht es auch).



Folgende Zutaten zu den Cashewkernen geben: 1-2 Esslöffel Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, 2-3 EL Hefeflocken, Paprika/Kreuzkümmel/Salz nach Belieben. Im Multizerkleinerer mit Messer bis zur gewünschten Konsistenz mixen.



Mit Pfeffer abschmecken. Wenn Dip zu dickflüssig ist noch etwas Wasser zugeben.



# Vorankündigung: Livecooking Klee-TV

## Vorankündigung:

06.03.2022 Nächste Runde Klee-TV mit Livecooking.

Frank kocht für uns und es gibt Pasta.



Stay tuned!

Das Event findet in der Gruppe "Backen und Kochen mit Kenwood" statt. Zur Gruppe kommt man über [diesen Link](#).



---

# Nachwuchs für die Cookingchef-Freun.de!

Hallo zusammen,

es ist so weit und mir eine große Ehre euch den neuesten Spross vorstellen zu dürfen. Zu den altbekannten Cookingchef-Freun.de n gesellen sich nun die [Gaumen-Freun.de](#) mit ganz vielen Nudelmatrizen für die Kenwood Pastafresca.



Als ich im Oktober 2015 mit den Cookingchef-Freun.de n begonnen haben, hätte ich mir niemals vorstellen können, wohin

die Reise gehen würde. Kochen und Backen war immer mein Ding. Und ohne die Kenwood-Facebookgruppe „[Backen und Kochen mit Kenwood](#)“ ging eh nichts mehr. Mit dem Blog sollte für die Gruppe Speicherplatz für die unzähligen Rezepte vorgehalten werden, die dort tagtäglich gepostet wurden. Und gleichzeitig wollte ich auch die eigene Zettelwirtschaft wegbekommen, denn immer mehr in der Gruppe gesammelten Rezeptideen zum Nachbacken breiteten sich in Zettelform in meiner Wohnung aus. Im Blog erfasst hingegen waren sie hübsch aufgeräumt ☐

Die Cooking-Chef-Freun.de entwickelten sich immer weiter. Es gab kein Zubehörteil für Kenwood, das wir über die Gruppe nicht bis ins Detail ausprobiert haben. Und immer wieder gab es Pasta. Neben Walzaufsatz und Schneidgeräten hatten wir an den kleinen goldenen Bronzematrizen einen Narren gefressen. Immer größer wuchs das Matrizensortiment, so dass man mit der Kenwood Pastafresca und den Pastideamatrizen bald weit über 100 verschiedene Nudelsorten herausholen konnte. Über die Gruppe organisierten wir Sammelbestellungen, um die hohen Versandkosten bei Pastidea aus Italien aufzufangen. Und überhaupt entwickelten wir uns alle zu echten Pastaiolos, die im Schlaf mehr Nudelsorten aufzählen konnten, als so mancher echter Italiener.

In all den Jahren ist eine tiefe Freundschaft zu Pastidea gewachsen.

So war der nächste Schritt nicht nur logisch, sondern fast schon überfällig: eine Kooperation mit Pastidea, um einen Onlineshop mit Versand aus Deutschland ins Leben zu rufen.

Alles fühlte sich richtig an, aber vieles auch sehr ungewohnt. Mit den Matrizen konnte ich umgehen. Erfahrung mit Warenwirtschaft und Shopsystem hatte ich hingegen keine...

Die ersten Pastidea-Materiallieferungen sahen noch harmlos aus.





Ab der zweiten Lieferung musste ich etwas tun, sonst hätte es im Chaos geendet, bevor es überhaupt begonnen hatte. Ein Sortiment mit über 300 Artikeln birgt ganz schöne Herausforderungen, auch wenn die Produkte noch so klein sind.



Also mussten mehrere Ordnungssysteme und ein Lagersystem her. Meine Nachbarn hatten unter den Anlieferungen teilweise ganz schön zu leiden, denn einen Lieferanteneingang haben wir nicht und jede Anlieferung musste durch das kleine Treppenhaus...





Im Nachhinein fast schon lustig war die Verpackungslieferung vor ein paar Wochen. „Was hast Du getan“ fragte meine Kollegin... Denn gleich nach dem Abschicken der Bestellung kam ein Anruf, ob wir einen Gabelstapler zum Abladen bereitstellen könnten. Auf dem Foto seht ihr was angekommen ist, aber nur der Teil, der im Treppenhaus Platz hatte.... Die Anlieferung brachte mich ganz schön ins Schwitzen. Denn die Spedition hatte morgens um 7 alles direkt in der Brandschutzzone vor unserem Haus abgeladen. Da war mir das rasche Wegräumen wichtiger als irgendein Foto...



Wie im echten Leben, wenn sich Nachwuchs ankündigt: Meistens wird das Gästezimmer oder ein anderer wenig benutzter Raum geopfert, um Platz für das Kinderzimmer zu schaffen. So auch hier. Schaut mal, so sah mein Gästezimmer bis vor kurzem aus.



Und hier das umgeräumte Zimmer für mein neues Gaumen-Freun.de-Baby.



Ihr seht schon, schön machen die Gaumen-Freun.de mein Gästezimmer nicht, aber wie mit echten Babies macht es doch auch glücklich und gibt viel zurück.

Hier noch der Link zum neuen Shop: [www.Gaumen-Freun.de](http://www.Gaumen-Freun.de)

Verschickt wird mit DHL, so ist auch die Lieferung an Paketstationen möglich. Ab 60 EUR ist es versandkostenfrei. Unter 60 EUR betragen die Versandkosten 3 EUR (andere Länder 7,50 EUR bzw. Nicht-EU-Länder wie die Schweiz EUR 8,50). Im Sortiment sind nicht nur die Bronzematrizen für die Kenwood Pastafresca. Auch POM Matrizen für Philips Pastamaker Avance und Viva und viele anderen Nudelmaschinen wie Fattorina, TR50, Häussler sind im Programm.



Dies ist der Start. Nicht nur das Sortiment, auch die Seite soll in den nächsten Jahren mit ganz viel Wissen, Fotos und Rezepten rund um die Nudel gefüllt werden. Dies wird nach und nach geschehen. Auf diese Reise zusammen mit euch und den Cookingchef-Freunde n freue ich mich schon sehr <3

Herzliche Grüße und danke an alle für eure Unterstützung in den letzten Monaten, ohne die all das gar nicht möglich gewesen wäre!

Eure Gisela

---

**Herbstlicher Eintopf mit Süßkartoffeln, Paprika, schwarzen Bohnen und Kokosmilch**



Für 4 Personen

Auf den Fotos wurde lediglich für zwei/halbe Menge gekocht.  
In den Zutaten sind die Mengenangaben für 4 Personen getätigt,  
dann lohnt sich der Einsatz vom Würfler noch mehr...

### **Zutaten:**

1 Bund Petersilie

2 rote Chilischote

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Süßkartoffeln

4 Tomaten

2 rote Paprika oder Spitzpaprika

1 Dose schwarze Bohnen (alternativ bei Trockenbohnen, vorher eine Nacht einweichen und dann 60-90 Minuten kochen, bis sie weich sind)

12 gr. Gemüsebrühpulver

Zum Würzen nach Belieben: Prise Zucker, etwas Curcuma, etwas gemahlener Rosmarin, etwas gemahlener Kreuzkümmel, etwas Basilikum, etwas Zitronenschale

360 ml Kokosmilch

Öl/Salz/Pfeffer

### **Zubereitung:**

Chilischoten waschen und entkernen.

Chilischote und Petersilie (incl. Stängel etc.) in den Multizerkleinerer mit Messer geben, kurz mixen.

(Etwas Petersilie herausnehmen und zur Seite stellen).



Würfler aufsetzen: Geschälte Zwiebel und geschälte Süßkartoffel würfeln, zur Seite stellen.

Klein geschnittenen Knoblauch zugeben.

Dann Paprikaschote (vorher gewaschen und geputzt) ebenfalls würfeln und zur Seite stellen.

Gewaschene Tomaten von Hand würfeln und ebenfalls zur Seite stellen.

Ewas Öl in Kessel bei 140 Grad erhitzen. Kochröhrelement einsetzen. Süßkartoffel-Zwiebel-Stücke zugeben. 5 Minuten bei 140 Grad rühren lassen.

Temperatur auf 110 Grad senken. Nun Tomaten, Paprikaschote, 250 gr. Wasser, Petersilie mit Chilischote, Gemüsebrühe, Gewürze nach Belieben (Prise Zucker, etwas Curcuma, etwas gemahlener Rosmarin, etwas gemahlener Kreuzkümmel, etwas Basilikum, etwas Zitronenschale) zugeben und weitere 10 Minuten kochen.



Schwarze Bohnen samt Flüssigkeit zugeben und weitere 3 Minuten kochen.



Kokosmilch zugeben, Temperatur auf 95 Grad senken, und nochmals 2 Minuten weiterkochen. Nach Belieben mit Salz/Pfeffer abschmecken.



Zum Servieren zur Seite gestellte Petersilie drüberstreuen.



---

## Auflauf mit Linsen und Gemüsegedöns – leckere Alltagsküche





### **Zutaten (4 Personen):**

3 oder 4 Kartoffeln, geschält  
1 bis 2 Süßkartoffeln, geschält  
3 oder 4 Karotten, geschält  
2 Lauchstangen  
2 kleine Dosen braune Linsen (oder Linsen vorher kochen)  
1 Bund Petersilie  
50 ml Sojasauce  
1 – 3 Knoblauchzehen  
1 Döschen Tomatenmark  
2 Löffel (ca. 20 gr.) Senf  
400 gr. Sahne  
100 gr. geriebenen Käse  
Salz/Pfeffer/Muskatnuss/Öl/Prise Zucker

### **Zubereitung:**

(Ihr könnt nach Wahl Kartoffeln, Karotten, Süßkartoffeln nehmen. Abwiegen muss man nicht. 1 Multizerkleinererfüllung = Gemüse für 2 Personen. D.h. wenn ihr für 4 kocht, füllt ihr den Multizerkleinerer 2 x, wenn ihr für 6 kocht 3 x etc. etc.)

Multizerkleinerer aufsetzen

Mit der dünnen Scheibe Kartoffeln, Karotten, Süßkartoffel in Scheiben schneiden.

Für der dickeren Scheibe den Lauch in Scheiben schneiden.

Alles auf Backblech (mit Backpapier ausgelegt) geben. Salz, Pfeffer und etwas Öl darüber geben. Im Backofen bei 220 Gr. O/U backen.

In der Zwischenzeit:

Linsen mit Wasser abspülen und zur Seite stellen.

In Multizerkleinerer mit Messer 1-2 Knoblauchzehen und Bund Petersilie geben und zerkleinern. 50 gr. Sojasauce, 2 Löffel Senf, 1 Döschen Tomatenmark, Pfeffer, Prise Zucker zugeben und rühren lassen.

Im Kessel etwas Öl bei 140 Grad erhitzen. Flexi einsetzen.

Linsen sowie die Petersiliensauce aus dem Multi zugeben, ca. 2-3 Minuten rühren.

Sahnesauce: In den Multi mit Messer (bitte den Multi nicht ausspülen, wenn z.B. noch Reste von Petersilie drin sind, wird die Sahnesauce noch besser): eine Knoblauchzehe zugeben, kurz mixen, dann Sahne, Salz/Pfeffer/Muskat zugeben und nochmals vorsichtig laufen lassen.

Nun die Hälfte vom Ofengemüse, darauf die Hälfte von der Sahne schicken und dann nochmals, bis alles verteilt ist.



30 Minuten/220 Grad O/U backen.

5 Minuten vor Ende noch geriebenen Käse darüberstreuen.

Dazu passt ein grüner Salat.



# Garnelen und Brokkoli auf Basmatireis mit Teriyakisauce



Rezept in Anlehnung an Hello-Fresh

Für 2 Personen

(Verdoppelung der Zutaten ist möglich, dann muss man aber zum Dämpfen auf etwas größeres ausweichen, z.B. Dampfbackofen)

## **Zutaten:**

150 gr. Basmatireis  
1 große Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
50 ml Sojasauce  
4 gr. Maisstärke  
2 EL brauner Zucker  
1 Limette  
1 Frühlingszwiebel  
1 kleiner Brokkoli  
200 gr. Garnelen  
Öl/Salz/Pfeffer

## **Zubereitung:**

Reis mit etwas Salz kochen bzw. dämpfen

Für die Teriyakisauce :

In dem Multizerkleinerer mit Messer 1 Knoblauchzehe und grob geschnittener Ingwer geben. Ein paar Sekunden Multi rühren

lassen.



Dann 50 ml Sojasauce, 2 EL brauner Zucker, 150 gr. Wasser, 4 gr. Maisstärke zugeben und nochmal ca. 20 Sekunden mixen. Die Sauce ist schon fertig, probiert einen Löffel, sie schmeckt köstlich nach Japan.



Brokkoli putzen in kleine Röschen schneiden. Etwas Wasser im Kessel der CookingChef zum Kochen bringen, Temperatur ca. 120 Grad (damit es immer über 100 Grad ist), Dampfgareinsatz mit Brokkoli einsetzen und Zeit auf 18 Minuten stellen und dämpfen.



In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel komplett (weißer und grüner Teil) in Ringe schneiden, den grünen Teil zur Seite legen (den braucht man zum Schluss als Topping).

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette in mehrere Spalten schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Garnelen und weiße Frühlingszwiebelringe scharf anbraten. 2 Minuten von jeder Seite.

Teriyakisauce zugeben und 4 Minuten köcheln lassen, die Sauce wird so ganz leicht angedickt.

Wer mag mit Salz/Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Zum Servieren: Auf den Reis den Limettenabrieb verteilen.

Reis auf Teller anrichten. Brokkoli und Garnelen mit Sauce darauf verteilen. Grüne Frühlingszwiebelringe darüber verteilen und zusammen mit den Limettenstücken servieren.



Guten Appetit!

---

**Linsen-Poreegemüse als**

# Beilage



Rezept in Anlehnung an ein Rezept von Hello-Fresh und auf Kenwood Cooking Chef umgeschrieben

Für 2 Personen, Rezept kann gut verdoppelt werden

## **Zutaten:**

1 kleine Hand voll Schnittlauch und Thymian

1 Stange Porree/Lauch

1 Stange Selleriestange

1 Karotte

0,5 frische rote Chillischote

200 gr. Sahne (gerne auch die mit niedrigerem Fettanteil)

1 Teelöffel Gemüsebrühenpulver (oder selbstgemachte Gemüsepaste o. ä.)

1 kleine Dose braune gekochte Linsen (alternativ braune Linsen vorher kochen)

Öl zum Anbraten

Salz/Pfeffer

Optional: 250 gr. Lachsfilet.

Ich könnte mir das Gemüse auch gut zu Kartoffelgerichten vorstellen.

## **Zubereitung:**

Multizerkleinerer mit Messer aufsetzen und Schnittlauch/Thymian/Chillischote (geschält und entkernt)



zugeben und kurz laufen lassen.



Karotten schälen.

Karotte, Lauch, Selleriestange grob zerkleinern und ebenfalls in Multi geben und kurz laufen lassen.



Etwas Öl in Kessel geben, 140 Grad, Kochrührelement einsetzen, Intervallstufe 3.

Sobald Öl heiss ist, Gemüse zugeben und 9 Minuten laufen lassen. Ich hab zwischendrin die Temperatur auf 100 Grad gesenkt.



Wer Lachs dazu essen möchte (passt hervorragend!) salzt den

Lachs mit Haut von beiden Seiten, erhitzt in einer Pfanne etwas Öl und brät ihn von beiden Seiten an. Nicht zu lange, so dass er innen noch rosa ist.



Linsen mit kaltem Wasser in einem Sieb spülen.  
Zum Gemüse ca. 20 gr. Wasser, Gemüsebrühenpulver, Sahne, Linsen, Salz, Pfeffer geben und weitere 4 Minuten bei 100 Grad rühren lassen.



Abschmecken, anrichten, geniessen ☐



---

# Grünes Gemüsecurry – für die CookingChef optimiert



Rezepte aus Yoga-Kochbuch, in Teilen abgewandelt und auf Kenwood CookingChef umgeschrieben

Dieses Gericht ist das richtige, wenn man sich so richtig müde fühlt und besser als jede Vitamintablette...

Es schmeckt furchtbar lecker und in der optimierten Variante für die Cooking Chef geht es wirklich ganz unkompliziert.

Lt. Kochbuch ist das Rezept für 4 Personen.

Bei 1-2 Personen reduziert man einfach das Gemüse und hat dann später von der Sauce übrig, die so köstlich ist, dass man sie auch die nächsten Tag noch aufbraucht.

Bei 3-4 Personen reicht der Dampfgareinsatz der CC nicht mehr. D.h. man wird ein Teil extern (z.B. Dampfgarbackofen oder mit einem Sieb auf dem Herd) dämpfen müssen.

## **Zutaten:**

### *Curry:*

Samen von 5 Kardamonkapseln

1 TL Bockshornkleesamen (hatte ich nicht, daher weggelassen)

1 TL Korianderkörner'

1 TL Kreuzkümmelkörner

1 Sternanis (stand nicht im Rezept, passt aber gut)

1/2 Zimtstange (hatte ich ca. 1/3)

1 Stängel Zitronengras (hatte ich ein paar getrocknete Zitronenblätter)

1/2 rote getrocknete Chilischote  
1 gehäufte TL frischer Ingwer  
1 TL frisch geriebener Kurkuma (hatte ich nicht, daher getrockneten)  
1 TL Senfkörner  
2 EL Ghee (alternativ habe ich Butter genommen)  
200 ml Wasser (habe ich 400 ml genommen)  
600 ml Kokomilch (habe ich 400 ml genommen)  
1 Gemüsebrühwürfel (hatte ich selbst gemachtes Gemüsepulver)

1 Brokkoli  
200 gr. Zuckerschoten  
150 gr. Erbsen enthülst (hatte ich TK)  
1 Spritzer Limettensaft  
abgeriebene Schale von 1 Limette

Dazu passt Reis (am besten Vollkornreis). Den am besten schon parallel zubereiten.

### **Zubereitung:**

Alle Gewürze von dem Curry in ein Gewürzmühlenglas geben und mixen.



Brokkoli und Zuckerschoten putzen und zur Seite stellen.

Butter oder Ghee im Kessel erhitzen, 140 Grad, Flexi einsetzen, Gewürze einfüllen. Ca. eine Minuten rühren lassen. Oder ggf. noch besser: Gewürze erst trocken ganz kurz anrösten und dann das Ghee oder die Butter hinzugeben.

Der Geruch in der Küche ist Wellness pur, man hat das Gefühl man befindet sich auf einem indischen Gewürzmarkt. Spätestens



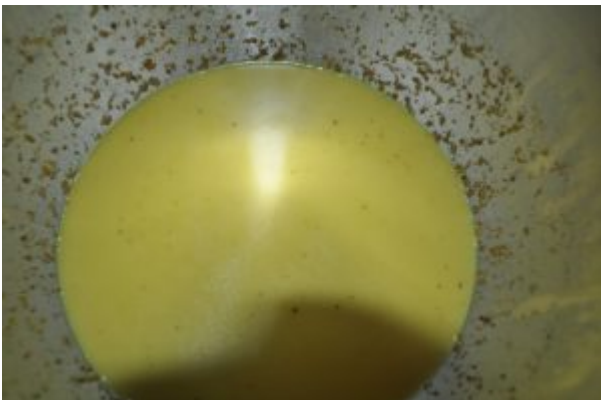
jetzt fängt das Kochen so richtig an Spaß zu machen ☐

Dann 400 gr. Wasser und ein Brühwürfel (oder alternativ selbstgemachtes Gemüsepulver) zugeben (Originalrezept 200 gr., aber dann würde es nicht zum Dämpfen reichen). Oben Dampfgareinsatz einsetzen, Gemüse rein (die Erbsen habe ich erst etwas später reingegeben, da ich hier TK.Erbsen hatte, die brauchen nicht so lange), Spritzschutz drauf und 10 Minuten dämpfen.

(Anmerkung: Für 1-2 Personen reicht der Dampfgareinsatz. Da unten die Gewürze köcheln bekommt das Gemüse während dem Dämpfen noch einen Aromaschub. Macht man für mehr Personen das Curry, die Flüssigkeit würde auch für 4 Personen reichen, sollte man einen weiteren Teil Gemüse im Dampfgarer oder in einem Topf mit Dampfgareinsatz garen).



Nach 10 Minuten durch den Dampfgareinsatz 400 gr. Kokosmilch nach unten laufen lassen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte etwas weicher, aber immer noch knackig sein.



Fertig.

Zum Anrichten:

Reis in eine Schüssel, Gemüse drauf und die Flüssigkeit darübergießen. Etwas Limettensaft darüberträufeln und mit abgeriebener Limettenschale bestreuen.



---

## Spaghetti alla Siciliana (mit Auberginen)

Ob man diese Spaghetti wirklich so auf Sizilien isst, kann ich nicht sagen.

Aber von meinen Sizilienreisen habe ich mitgenommen, dass Auberginen die schön in Öl angebräunt ist, auf der Insel in allen Lebenslagen serviert werden. Hier die Kombination mit schwarzen Oliven und Paprikastücken macht die Sauce besonders aromatisch.





## **Zutaten (4 Personen):**

### *Pasta:*

500 gr. Semola

4 Eier Gr. M (ca. 200 gr.)

### *Sauce:*

350 gr. Rinderhackfleisch

1 Zwiebel gehackt

2 Knoblauchzehen kleingeschnitten

2 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten gewürfelt

1 TL Worcestersauce

Kräuter, frisch oder getrocknet, was man da hat, ich hatte Thymian, Oregano und Rosmarin

Salz/Pfeffer

50 gr. entkernte schwarze Oliven

1 rote und eine gelbe Paprika, entkernt

1 Aubergine

Olivenöl

50 gr. Parmesankäse

## **Zubereitung:**

### *Pasta:*

Semola und Eier in Kessel geben, mit K-Haken ca. 8 Minuten rühren (erst Stufe 1, dann etwas schneller, nach Gefühl).

Ich habe Nudeln dann mit der TR50 und der Pastidea [Spaghetti-2mm-Matrize](#) herausgelassen. Es geht genauso mit Pastafresca, Pastamaker oder anderen Nudelmaschinen.

Mein Trick. Alle am Stück herauslassen. So kann man sie später mit der Schere in gleich lange Stücke schneiden.



Auberginen:

Auberginen in Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten bräunen und auf Krepppapier abtropfen lassen.

Sauce:

Etwas Öl in Pfanne geben. Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch anbräunen. Tomatenmark, Inhalt Tomatendose, Worcestersauce, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben und 10-15 Min köcheln.

Paprika und Oliven mit Multizerkleinerer/Juliennescheibe zerkleinern und zugeben und weitere 10 Minuten kochen.





Parmesan mit Multi und Parmesanreibe zerreiben.

Spaghetti in Topf mit Wasser und Salz kochen. Nur ganz kurz, nicht zu lange, sie kommen ja noch in Backofen.

Kurz in die Pfanne zur Sauce geben, auch Großteil vom Parmesan zugeben und verrühren.

Backofen auf 200 gr. O/U vorheizen.

In Auflaufform (ich hatte die Couronneform, aber normale Auflaufform geht natürlich auch) in jede Mulde eine Auberginenscheibe legen.



Dann ein Spaghettihäufchen in jede Mulde legen. Wenn Sauce übrig bleibt diese auch verteilen.



Abdecken und 30 Minuten im Backofen backen.

Dann je eine Mulde herausnehmen und umdrehen (so dass die Aubergine oben ist).



Durch die Oliven schmeckt es so wunderbar aromatisch!