

# „Hitradio RTL – Mitkoch- Show“

---

Jeden Sonntag von 10:00 – 12:00 Uhr

## 3. Sendung 15.01.2012 – Pasta

Gemüsespaghettini mit pochiertem Ei und Parmesan



# Was und Warum ?

---

## Was

- Nudeln werden aus Hart- oder Weichweizengrieß, Reis, Mais oder auch Kartoffeln (Gnocchi) hergestellt
- Hinzu kommt Wasser, eine Prise Salz und nach Belieben Eier, Öl und Gewürze
- An erster Stelle stehen bei den Deutschen Eiernudeln



## Warum

- Nudeln gehören zu den Grundnahrungsmitteln
- Sie zählen neben Kartoffeln und Reis zu den wichtigsten Energielieferanten
- Jeder Deutsche verbraucht im Ø 6,8 Kilogramm Rohware jährlich

# Tipps und was man wissen sollte

---

## Tipps

- Nehmen Sie vor allen Dingen einen großen Topf zum Kochen (Pro 100 g Nudeln ca. 1 Liter Wasser), denn die Nudel dehnt sich beim Kochen um das Doppelte aus
- Die Nudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben und gelegentlich umrühren
- Nach dem Kochen die Nudeln mit einem Sieb abgießen, aber nicht abspülen!
- Unbedingt heiß servieren!

## Was man wissen sollte

- Nudeln machen glücklich - sie enthalten viele Kohlenhydrate, heben die Stimmung und wirken als Antidepressivum
- Beim Nudelverzehr wird das Glückshormon Serotonin freigesetzt
- Nudeln machen prinzipiell nicht dick, höchstens die zu fetten Sahnesaucen

# Einkaufsliste und Kochutensilien

---

## Einkaufsliste für 4 Personen:

200g Spaghettini aus Hartweizengries

1 große Karotte

1 Zucchini

1 Kohlrabi

4 Eier

100g Parmesan

Frische Kräuter

(Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)

Olivenöl, Essig

1 Knoblauchzehe, Meersalz, Pfeffer



## Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen Folgendes bereit:

1 mittleren Topf für die Nudeln

1 kleinen Topf für die Eier

1 Pfanne für das Gemüse

## Des weiteren benötigen Sie:

1-2 Schneidebretter, scharfe Messer

1 sauberes Küchentuch, 1 Julienneschäler

**Einkaufstipp:** Qualitativ hochwertige Nudeln erkennt man an einer gleichmäßige Farbe und einer glatten Oberfläche. Weiße Flecken, kleine Risse oder eine unregelmäßige Maserung weisen auf Fehler bei der Herstellung hin. Das Nudelwasser muss während des Kochens klar bleiben! Wird es milchig oder trüb, ist die Nudel von mäßiger Qualität.

# Vorbereitung

---

Für die **Spaghettini** zu Beginn einen mittleren Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

**Das Gemüse** waschen, die Karotten und den Kohlrabi schälen und mit einem Julienneschäler das Gemüse zu feinen Streifen verarbeiten. Wer keinen Julienneschäler besitzt, schneidet das Gemüse mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben und anschließend in feine Streifen.

In der Zwischenzeit die **Kräuter** schon einmal waschen und klein schneiden.

Die Spaghettini in das kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung kochen.

Für die **pochierten Eier** einen zweiten, kleineren Topf aufstellen und Salzwasser mit einem Schluck Essig darin erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Ein Ei in eine Tasse aufschlagen und darauf achten, dass das Eigelb nicht ausläuft. Das Essigwasser durch Rühren in Bewegung bringen und das Ei vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. Nach 3-4 Minuten das pochierte Ei mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Nacheinander die restlichen Eier pochieren.

# Anrichten

---

Für das Gemüse eine Pfanne mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben, Olivenöl erhitzen und die Gemüsestreifen darin andünsten.

Wenn die Nudeln gar sind, diese über einem Sieb abschütten, kurz abtropfen lassen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und die geschnittenen Kräuter unter die Pasta rühren. Wenn die Nudeln zu trocken sind, einfach etwas vom Nudelwasser dazu geben.

Die Pasta dekorativ auf den Tellern anrichten, je ein pochiertes Ei auf die Pasta legen und dieses leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun noch den Parmesan frisch darüber hobeln und das Ganze mit einem Kräutersträußchen dekorieren

## Gemüsespaghettini mit pochiertem Ei und Parmesan

(geeignet für eine laktosefreie Ernährung)



# Nächste Sendung 22.01.2012

---

Rezepte unter

[www.hitradio-rtl.de](http://www.hitradio-rtl.de)

[www.kastenmeiers.de](http://www.kastenmeiers.de)



Fragen an den Dresdner Gourmet Koch Gerd Kastenmeier können Sie über das Onlineformular unter [www.hitradio-rtl.de](http://www.hitradio-rtl.de) stellen.