



Italien zu Hause im Kochtopf

Für alle, die gern mal die fertige Nudelsauce aus dem Glas durch eine selbst gemachte mit frischen Zutaten ersetzen wollen. Und für die, die noch mehr Zeit und Lust haben, gibt es auch noch ein Rezept für handgemachte Ravioli! Die lassen sich auch prima zusammen mit Kindern herstellen.

Frische Tomaten-Sauce (ital.: sugo) für Nudeln

Zutaten für die Sauce

(je nach Hunger für 4-6 Personen, schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut!)

EL = Esslöffel, TL = Teelöffel

- 1 kg Tomaten
- 2 Paprika (rot oder gelb)
- 4 Schalotten (kleine Zwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe (nach Geschmack auch mehr...)
- Frische Kräuter, jeweils ein paar Zweige/Blätter:
Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter



Tipp: im Stadtgebiet Marburgs finden Sie an vielen Stellen große Kräutertöpfe an denen Sie sich bedienen können!



Zubereitung

Die Schale von den Schalotten (wahlweise Zwiebeln) abziehen und die Schalotten sehr fein würfeln. Danach mit einem spitzen Messer den Stielansatz aus den Tomaten schneiden. Die Tomaten entkernen und ebenfalls fein würfeln (5mm).

Dann die Paprika häuten und sehr fein würfeln. (Das Häuten der Paprika gelingt mit einem Kartoffelschäler ganz einfach. Es nimmt der Paprika etwas von ihrem Bittergeschmack und macht sie leichter verträglich).



Aus den frischen Kräutern, Thymian, Oregano, Rosmarin und Lorbeer mit Küchengarn einen Strauß zusammenbinden. Basilikum grob hacken. Den Knoblauch fein hacken.



Olivenöl und Butter (ein Esslöffel) in einem großen Topf erhitzen. Schalotten (oder Zwiebeln) darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren andünsten, bis sie glasig sind. Dann zwei Esslöffel Tomatenmark unter die Schalotten rühren und eine Minute unter Rühren kurz mit dünsten.

Tomaten einrühren und mit einem Teelöffel Zucker bestreuen. Danach die Paprika-Würfel unterrühren.

Den Kräuterstrauß und den Knoblauch in das Sugo geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce offen aufkochen lassen und bei milder Hitze 30-45 Minuten köcheln lassen. Abschließend mit etwas Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken und das gehackte Basilikum einrühren.



*Die Kurse der vhs Marburg zum Thema Ernährung und Kochen
finden Sie übrigens hier:*

<https://www.vhs-marburg.de/programm/gesundheit/>



Vegetarische Ravioli mit Schafskäse-Oliven Füllung

Zutaten für den Teig

350 g Mehl
1 Messerspitze Salz
3 frische Eier
Ca. 100 ml lauwarmes Wasser

Zutaten für die Füllung

200 g Schafskäse
Ca. 10 schwarze Oliven

Zubereitung der Ravioli

Das Mehl auf ein großes Holzbrett häufen, in der Mitte eine Vertiefung drücken. 2 Eier aufschlagen und in die Mulde geben, Salz hinzufügen.



Nun das Mehl vom Rand aus mit den Eiern vermischen, dabei nach und nach ca. 100 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und am Ende kräftig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Einen Teigballen formen und ihn 20 Minuten mit einem sauberen Tuch abgedeckt ruhen lassen.

In dieser Zeit für die Füllung den Schafskäse klein schneiden und in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel zerbröseln. Die kleingeschnittenen Oliven hinzufügen und vermischen.



Anschließend den Teig auf einer großen bemehlten Fläche mit einem Nudelholz ganz dünn (2 mm!) ausrollen. Mit einem Teigrädchen in ca. 5 cm breite Streifen schneiden, auf der Hälfte der Streifen in 2-3 cm Abstand mittig kleine Portionen der Füllung verteilen. Die Teigstreifen an den Rändern mit etwas Eigelb bepinseln und einen anderen Teigstreifen darauflegen. Die Ravioli mit dem Teigrädchen ausschneiden und an den Rändern vorsichtig festdrücken. Auf einem bemehlten Tuch ausbreiten.



In einem großen Topf 3 Liter Salzwasser aufkochen lassen, die Ravioli vorsichtig hineingeben und 4-6 Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und zusammen mit der Sauce servieren.

*Guten
Appetit!*



*Ein besonderer Tipp für Nudel-Fans mit Englisch-Kenntnissen:
Die Filme über die „Pasta Grannies“ von Vicky Bennison.*

<https://www.youtube.com/watch?v=HesHan-wu0k>

