



Hajo kocht

exklusiv fürs jUHU

Selbst gemachte Bandnudeln mit Petersilien-Cashewkern-Pesto und Pfannengemüse

Rezept für ca. 5 Personen:

Für den Nudelteig

- 250 g Hartweizengrieß
- 65 g Mehl
- 2 Pr. Salz
- 2 ganze Eier
- 2 Eigelb
- 4–6 El. Wasser
- 1 El. Essig
- 1 El. Olivenöl

Fürs Pesto

- 100 g Cashewkern
- 1 El. Rapsöl zum Rösten
- 2 El. Olivenöl
- 0,150 l Rapsöl
- 50 g gezupfte Petersilie von ca. 1–2 Bd.
- 1 Zehe (ca. 4 g) Knoblauch ohne Keim
- 1 Pr. Salz
- 1 geh.El. Parmesan

Fürs Pfannengemüse

- 10 Stangen weißer Spargel
- 10 Stangen grüner Spargel
- 5 Miniauberginen
- 1 große rote oder gelbe Paprika
- 1 Zehe Knoblauch s.O.
- 1 Zweigle Thymian
- 1 Zweigle Rosmarin
- Etwas Olivenöl zum Anbraten
- Etwas Semmelbrösel

Zubereitung

Mehl Salz und Grieß in eine Schüssel geben.
Die Eier, Eigelb, Olivenöl, Wasser und Essig in eine Mulde im Mehl geben und daraus einen Teig kneten. Mit Wasser zuerst sparsam sein damit der Teig nicht zu feucht wird. Er sollte sich gut kneten lassen und nicht kleben. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und etwa eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Ruhezeit das Pesto und das Gemüse vorbereiten, sowie einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Für das Pesto die Cashewkerne mit einem Esslöffel Rapsöl hell anrösten.

Die gezupfte Petersilie, den entkeimten Knoblauch und das Raps- und Olivenöl mit einer Prise Salz in einen Mixbecher geben, dann mit dem Stabmixer zerkleinern. Anschließend die abgekühlten, gerösteten Kerne zugeben und weitermixen. Zum Schluß den Parmesan einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nun den Spargel schälen und schräg in knapp 1 cm breite Stücke schneiden, die Spitzen noch erkennbar lassen. Den Paprika ohne Kerne ebenso zerkleinern. Die Miniauberginen in ungefähr 1 cm dicke Scheibchen schneiden und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Diese stehen lassen bis das Salz etwas Feuchtigkeit aus der Aubergine gesogen hat, dann in Semmelbrösel wenden.

Den Teig mit dem Nudelholz auswellen, auf eine Dicke von knapp 2mm.

Bei Bedarf mit Mehl oder Grieß stäuben. Wenn der Teig schön gleichmäßig ausgewellt ist, wird er geschnitten z.B. mit dem Teigrädchen oder man rollt ihn auf und schneidet dann schmale oder breite Streifen. Immer soviel Mehl/Grieß anstäuben, dass der Teig nicht zusammen klebt. Die fertig geschnittenen Nudeln auflockern und etwas abtrocknen lassen.

In einer üppigen Pfanne einen guten Schuß Olivenöl erhitzen und darin den Spargel mit dem Paprika, in Scheibchen geschnittenem Knoblauch und den Kräutern vorsichtig anbraten.

Die Nudeln ins kochende, gut gesalzene Wasser geben und ungefähr 4 min. al dente kochen. Das Gemüse etwas an den Pfannenrand schieben und in einem weiteren Schuß Olivenöl die panierten Auberginen braten. Wenn die Auberginen gewendet und fertig sind, das Gemüse mischen. Die Nudeln abgießen und in einer Schüssel mit Pesto schwenken, evtl. für die Sämigkeit etwas Kochwasser dazu geben. Auf Tellern in der Mitte anrichten und das Gemüse als Kranz drumherum geben. Mit frischen Kräutern garnieren und einen schönen Grauburgunder dazu genießen.

Guten Appetit wünscht
Hajo Haug



**SCHÖNE
AUSSICHT
LUTZENBERG**