

Spaghetti Catalogna

Zutaten für 4 Portionen:

350 g Vollkornspaghetti, ein Bund Vulkanspargel, 1 rote Zwiebel, 3 EL Pinienkerne, 1 EL schwarzer Sesam (weißer geht natürlich auch), 5 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 1 Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, Meersalz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Der Vulkanspargel wird gewaschen und zerteilt, die kleinen knackigen Blütenstände im inneren brecht ihr vorsichtig vom Strunk. Wer mit „bitter“ überhaupt nichts anfangen kann, kann die einzelnen Teile kurz in Eiswasser legen. Die großen Blätter schneidet ihr quer in mundgerechte Stücke, die Triebe können halbiert oder geviertelt werden.

Nun hackt ihr die Knoblauchzehen und die Chilischote klein und schneidet die getrockneten Tomaten in Streifen. Die Zwiebel wird halbiert und dann in etwa 2-3mm breite Streifen geschnitten.

Die Nudeln kommen nun in kochendes Salzwasser (ca. 8 Minuten – siehe Packungsanweisung), gleichzeitig legen wir mit der Sauce und den gerösteten Nüssen los.

In einer kleinen Pfanne röstet ihr trocken (!) vorsichtig die Sesamsamen und die Pinienkerne. Immer mal wieder schwenken, damit sie nicht anbrennen. Wenn die Pinienkerne braun werden, nehmt ihr die Pfanne vom Herd.

Gleichzeitig gebt ihr in eine heiße große Pfanne 3 EL Olivenöl und schwenkt darin den klein gehackten Knoblauch und die Zwiebel. Nach etwa 1 Minute wird die Zwiebel glasig und bekommt einen leicht karamellisierten Geschmack. Jetzt kommen die Vulkanspargel-Stücke mit dazu und werden für einige Minuten scharf angebraten.

Stellt nun den Herd auf eine mittlere Stufe und würzt mit der frischen Chilischote, Salz & Pfeffer.

Die Nudeln sollten jetzt beinahe gar sein, also nehmt ihr mit einer Schöpfkelle etwa 80-100ml von dem stärkehaltigen Nudelwasser und gebt es zum Gemüse (lieber erst etwas weniger nehmen – nachgegossen werden kann immer noch). Für die letzten paar Minuten wird unser Vulkanspargel etwas durchgeköchelt.

Nun werden die Nudeln abgossen – ihr könnt hier noch ein paar EL für das Gemüse aufbewahren, wenn es euch zu trocken erscheint – und kommen sofort zur Pasta. Grob vermengen, das restliche Olivenöl dazu geben und ab damit auf den Tisch!

Tipp:

Wer mag kann eine Handvoll Salbei fein hacken und direkt beim Anbraten von Knoblauch und Zwiebel mit in die Pfanne geben.