

Liebe Köch*innen,

dieses Gericht nährt und gibt den Kolleg*innen aus der Landwirtschaft Kraft für die nächsten Stunden auf dem Acker. Das Gemüse kann durch sonstige Kisten- und Kühlschrankskomparsen getauscht werden. Das Gemüse, das längere Garzeit braucht im Ansatz anschwitzen, jenes, was nicht so lange kochen muss, in der Sahne fertigkochen. Der Bockshornkleesamen macht durch seine leichte Bitterkeit das Gericht noch einfacher verträglich. Das gelingt aber auch mit Kümmel, Anis, Senfsaat und/oder Koriandersamen.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 5 bis 6 Personen

- 500 g Vollkornspaghetti
- 250 ml vom Nudelwasser
- 500 ml Sahne
- ½ Knolle Knoblauch, geschält und grob gehackt
- ½ Stange Lauch, in Halbringe geschnitten
- 2 Zucchini, der Länge nach geviertelt und in 1 cm Stücke geschnitten
- 2 EL Curry Pulver (z.B. Garam Masala)
- 1 EL Gemüsebrühe-Pulver
- 100 ml trockenen Weißwein
- 1 EL Salz
- 1 TL Bockshornklee, ganze Samen
- 100 g kräftigen Käse (z.B. Bergkäse), gerieben
- 50 g Butter
- Öl zum Braten, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Optional zum Garnieren:

- 3 EL Lauchzwiebeln, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung kochen und 250 ml vom Nudelwasser aufheben. Nach dem Abseihen des Nudelwassers die Nudeln einfach im Topf lassen.

Knoblauch in Öl und Butter anbraten. Wenn dieser etwas Farbe hat, Bockshornkleesamen hinzufügen, etwas mitbraten, dann Currypulver begeben und noch etwas anschwitzen. Lauch dazugeben und so lange unter rühren weiterbraten, bis er zusammenfällt. Gemüsebrühe-Pulver hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, Zucchini, Sahne und Nudelwasser hinzufügen und wenn es köchelt, etwa 4 Minuten köcheln lassen. Den geriebenen Käse dazu geben und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es darf ruhig gut würzig und etwas flüssig sein, die Vollkornnudeln werden einiges an Geschmack und Viskosität aufsaugen.

Dann die Sauce auf die Nudeln geben und vorsichtig vermengen. Die Sauce wird durch die Stärke an den Nudeln gebunden, sodass am Ende, bestenfalls, ein sämiges Nudelgericht entsteht. Mit geschnittener Lauchzwiebel garnieren und gerne einen säuerlichen Rohkostsalat dazu reichen, etwa Kraut- oder Karottensalat. Aber auch ein Rote Beete Carpaccio passt super.