



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Fettuccine all'abruzzese (Bandnudeln mit Safransauce)

Agnello brodetto (Lammgulasch mit Zitronensauce)

Crema frita (Gebackene Creme)

Zutaten:

Zubereitung:

Fettuccine all'abruzzese (Bandnudeln mit Safransauce)

8 Stk.	Zucchini Blüten	
4 EL	Olive Öl	
1 Stk.	Zwiebel	fein gehackt
2 Briefche	Safran	
1/2 Bund	Basilikum	
1/2 Bund	Petersilie glattblättrig	
1/8 Liter	Fleisch- oder Gemüsebrühe	
	Salz, Pfeffer aus der Mühle	
400 g	Spaghetti alla Chitarra	
4 EL	Pecorino (od. Parmesan)	frisch gerieben

Zucchini Blüten von den Fruchtstielen trennen. Vier Blüten und die Fruchtstiele in feine Streifen schneiden.

In einem grossen Topf ca. 3 l Salzwasser für die Spaghetti alla Chitarra zum Kochen bringen. In einem weiteren Topf 4 EL Olive Öl erhitzen. Zwiebeln andünsten, Safran in 2 EL warmem Wasser auflösen und untermischen. Die feingeschnittenen Zucchini Blüten, Fruchtstiele und Kräuter einrühren, Bouillon angiesen und sanft köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

Die Spaghetti alla Chitarra ins kochende Wasser geben und al dente kochen.

Falls nötig, die Sauce zwischendurch mit einigen EL Nudelwasser verdünnen. Die vier übrigen Zucchini Blüten auf die Sauce setzen, Topf zudecken und die Blüten kurz mitgaren. Al dente gekochte Nudeln abtropfen lassen und sofort mit der Sauce vermengen, und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Auf vier vorgewärmte tiefe Teller verteilen und mit den unzerteilten, nur kur angedünsteten Zucchini Blüten garnieren. Den frisch geriebenen Pecorino separat dazu servieren.

Tip als Erweiterung:

300 gr. Rotbarbe oder Mittelmeerfisch, marinieren und stark auf der Hautseite anbraten, Temperatur herunter drehen und auf der anderen Seite ziehen lassen.

Über den Spaghetti / Bandnudel anrichten

Info:

Teigwaren die durch eine Bronze Matrize gepresst wurden nehmen mehr Sauce auf als die herkömmlichen industriellen Teigwaren.