



Geschmackswertung

Zuckerschoten, die nur vom Beet in den Topf müssen, sind sooo lecker!

Wir haben dieses Jahr zwei Sorten im Garten. Norli ist eine als Zuckerschote verkaufte Sorte. Die Schoten bekommen schnell Fäden (die mühselig entfernt werden müssen!) und sind nur begrenzt süß. Nächstes Jahr gibt es die nicht wieder.

Die andere Sorte sind die jungen Schoten unserer Erbsen, die ich aus einem Paket getrockneter Supermarkterbsen gezogen habe. Ich hatte sie gepflanzt, um die jungen Triebe für Salat zu ernten. Das Beet mit ca. 1 1/2 m² war dann aber doch zu viel für die Salaternte und sie durften weiter wachsen. Die Schoten sind super süß und praktisch ohne Faden. Die Erbsen sind etwas auf der mehligem Seite und definitiv besser als Trockenerbsen für den Wintervorrat geeignet.

Zutaten

- Zuckerschoten
- Koriander (Kraut)
- Zwiebeln
- Ziegenhartkäse oder Parmigiano Reggiano
- Sahne
- Knoblauch
- Pfeffer&Salz
- (Oliven-)Öl
- Weißwein (optional)
- Pasta (es geht fast alles außer Spaghetti)

Ich esse unheimlich gerne frisch geriebenen oder gehobelten Parmesan. Leider gibt es immer wieder Berichte über miese Haltungsbedingungen der Milchkühe und regional ist das Produkt auch nicht...



Zum Glück habe ich jetzt bei einem Erzeuger von Ziegenkäse in unserer Region einen tollen Hartkäse entdeckt, der für mich Parmesan beim Kochen ersetzen kann.

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach

Wenn Du die Zuckerschoten von eventuellen Fäden befreit hast, kannst Du schon mal die Pasta aufsetzen – so flott ist dieses Gericht fertig!

Die fein gewürfelte Zwiebel wird in Öl angeschwitzt bis sie glasig ist (nicht bräunen). Wenn Du das Rezept mit Wein kochst, löschst Du die Zwiebel mit etwas Wein ab und reduzierst die Sauce bei mittlerer bis niedriger Hitze fast vollständig.

Nun gibst Du die Sahne dazu und reduzierst die Sauce wieder etwas. Die Zuckerschoten brauchen jetzt nur noch ein paar Minuten in der Sauce zum garen. Gib etwas vom geriebenen Hartkäse als Bindung dazu (nicht zu heiß werden lassen) und mische ca. die Hälfte des gehackten Korianders in die Sauce. Wenn die Sauce ein bis zwei Minuten durchziehen konnte, kannst Du die Pasta mit der Sauce, etwas geriebenem Käse und frischem Koriander servieren.

Guten Appetit!



Teilen mit:

- Twitter
- Facebook