

Penne nach Caesar Art

Sachbezeichnung



Ausbeute
4 Portion(en)



Zeitplanung
Zubereitung: 30–40 Minuten



Nährwerte (100 g oder 100 ml)
Energie: 1'530 kJ/365 kcal;
Fett: 10.6 g, davon ges. Fettsäuren 2.4 g;
Kohlenhydrate: 41 g, davon Zucker 2.7 g
Eiweiss: 7.1 g; Salz 0.7 g

Rezept

Zutaten (1'516 g)

800 g	Krautstiel/Mangold
60 g	Parmesan am Stück
8 g	Knoblauch
6 g	Peperoncini
8 g	Speisesalz
400 g	Penne Rigate
150 g	Olivenöl
60 g	Paniermehl
20 g	Zitronensaft, frisch
4 g	Worcester Sauce

Herstellung

1

Zubereitung

In einer mittleren Pfanne reichlich Wasser aufkochen.

Inzwischen den Krautstiel rüsten, dabei den unteren Strunkteil grosszügig abschneiden. Dann den Rest in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Den Parmesan an einer Röstiraffel reiben. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Peperoncini längs halbieren, entkernen und klein würfeln.

Das kochende Wasser salzen. Die Krautstielstreifen hineingeben und blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abschrecken. Sehr gut abtropfen lassen.

Das Krautstielwasser wieder aufkochen, die Penne hineingeben und bissfest garen.

Währenddessen in einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch und die Peperoncini darin glasig dünsten, dann das Paniermehl dazustreuen und mitrösten bis es Farbe annimmt.

Die Penne in ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Mit dem Krautstiel zur Paniermehlmischung geben und unter Wenden nochmals sehr gut erhitzen. Mit Zitronensaft, Worcester Sauce sowie wenn nötig Salz abschmecken. Zuletzt die Parmesanspähe untermischen. Danach sofort servieren.