

Hier und heute



Mediterraner Nudelsalat und Schweinekotelette mit Zitrone

Köstliche Sommerküche mit Olaf Baumeister: Mediterraner Nudelsalat trifft auf saftiges Kotelett mit Zitrone, Knoblauch und Salbei.

Das Rezept

von Olaf Baumeister für vier kleine Portionen

Zutaten für die halbgetrockneten Tomaten und Ofenpaprika

- 1 rote Paprika
- 2 vollreife Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- je 1/2 TL fein gehackter Thymian und Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung

Die Paprika vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Tomaten sechsteln und von Kerngehäuse und Schale befreien. Die Knoblauchzehe fein würfeln und mit etwas Salz zu einem Mus zerquetschen. Paprika und Tomatenstückchen mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin würzen und im Backofen bei 200 Grad Umluft etwa 40 Minuten garen. Die Haut der Paprika mit dem Bunsenbrenner kurz abflämmen, abziehen, in Streifen schneiden und zusammen mit den Tomatenfilets und dem entstandenen Saft vom Backblech in eine Schale geben.

Zutaten für die Nudeln

- 300 g gekochte Spaghetti
- 2 EL Oliven, entkernt
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitung

Die Oliven halbieren und zusammen mit den Spaghetti, den Paprika und den Tomaten in einer Schale mit dem Tomatendressing mischen. Mit einer Nudelzange kleine Nester anrichten. Wer mag, garniert mit etwas Parmesankäse, Rucola oder frischen Basilikumblättern.

Zutaten für das Tomatendressing

- 200 g geschälte Tomaten
- 1 EL heller Balsamessig
- 1 TL Zucker
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. fein gehackter Thymian
- ¼ Knoblauchzehe, mit Salz zu einem Mus zerquetscht

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und mit dem Zauberstab fein mixen.

Zutaten für die Koteletts

- 2 kleine Koteletts à 150 g
- 6 Salbeiblätter
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt

Hier und heute



- Schale einer Zitrone
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 EL Butter

Zubereitung

Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Pflanzenöl in einer ofenfesten Pfanne von beiden Seiten eine Minute kräftig anbraten. Angedrückte Knoblauchzehe, Salbeiblätter, Zitronenschale und die Butter dazugeben. Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad weitere sechs Minuten garen. Die fertig gegarten Koteletts aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne etwa zwei Minuten ruhen lassen. Mit der entstandenen Butter-Kräutermischung beträufeln und servieren.