

El Stefano

Koch aus Leidenschaft

www.el-stefano.de

Mollys Tomatensauce

Zutaten für 4 Gläser á 300ML:

- 1 kg Tomaten, reif
- 2 Karotten, groß
- 3 Zwiebeln, rot
- 4 Knoblauchzehen
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Stück Ingwer (20 g)
- 1 Stange Zimt
- 1 Vanilleschote
- 50 g Rohrzucker, braun
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Bund Basilikum, grob hacken
- 1 Bund Thymian
- 5 Blätter Minze
- Salz und Pfeffer



Fünf kulinarische Fragen an unsere Gastköchin Molly Adams, die in der Türkei lebt, schreibt und neue Rezepte ausprobiert. Eines davon hat sie mir verraten, und ich gebe es schon getestet an Euch weiter – einfach superlecker :-)

1. *Du schreibst Bücher, Kurzgeschichten, reist gerne, hast ein Auge fürs Schöne. und kochst gerne. Wie teilst du diese Dinge zwischen Herz, Seele und Verstand auf?* **Ich bin ein sehr neu- und wissbegieriger Mensch**, dazu total sinnlich, d.h. sehen, fühlen, schmecken, der Fantasie freien Lauf lassen sind für mich ganz eng miteinander verbunden. Beispiel: Ich koche mit Herz und Seele, kaufe aber die Zutaten mit Verstand. Ich reise aus Neugier, Wissensdurst, Erlebnishunger (*fremde Kulturen, Menschen und ihre Geschichten, Natur*). Ich kann meinem Herzen und meiner Seele auf meinen Reisen aber nicht immer freien Lauf lassen. Mein Verstand verbietet mir gelegentlich, Stellung zu nehmen (*Ungerechtigkeit, Gewalt, Umweltbewusstsein, Gier*). Dann schweige ich, was mir aber sehr schwerfällt.

2. *Welche von deinen Tätigkeiten entspannt dich und wobei musst du dich konzentrieren?* **Kochen entspannt mich total**, weil Herz und Seele eins werden. Ich gehe mit Lebensmitteln sehr liebevoll um. Konzentrieren muss ich mich beim Schreiben, weil ich dann in einer anderen Welt versinke und natürlich auch oft auf meinen Reisen, damit ich alles aufnehmen kann. Viele Dinge schreibe ich auch auf und verarbeite sie dann irgendwann.

3. *Beeinflussen deine Reisen auch deinen Kochstil?* **Selbstverständlich beeinflussen fremde Ländern** oder Regionen auch meinen Koch Stil. Ich möchte nie stehenbleiben und immer wieder dazulernen, riechen, schmecken, Erfahrungen sammeln und ausprobieren.

4. *Hast du ein Lieblingsrezept?* **Oh ja**, ich habe ein Lieblingsrezept... *“Molly’s Lasagne“*. Habe schon von manchem Italiener tolle Komplimente bekommen, und natürlich von Freunden.

5. *Hast du eine Lieblingszutat, und was magst du in der Küche gar nicht?* **Meine Lieblingszutaten** sind Gewürze. Habe davon ca. 50 auf Lager..., sowie gutes Olivenöl und die „jute“ Butter. Die Türkei ist ein Gewürzland. Was ich gar nicht leiden kann in der Küche (*aber auch allgemein*) sind Unordnung/Chaos, unsaubere Hände/Handtücher. Da flippe ich aus. Sauberkeit hat für mich die oberste Maxime.

Vielen Dank Molly, für die erfrischenden Antworten :-)

Zubereitung (Zeit: 20 Minuten)

Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und abgeschabten Ingwer in grobe Stücke schneiden. Den Zucker in einem Topf flüssig werden lassen (*karamellisieren*), das Olivenöl dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 8 Minuten dünsten lassen. Dabei mehrmals umrühren.

Anschließend die Tomaten, Zimtstange und das ausgekratzte Vanillemark zusammen mit dem Tomatenmark hinzu geben und auf kleiner Stufe 25 Minuten köcheln lassen. Geben Sie dann die fein gewürfelten Karotten dazu und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.

Nehmen Sie dann die Zimtstange heraus und pürieren Sie alles mit dem Mixstab auf die gewünschte Stückigkeit. Geben Sie die Kräuter hinzu und lassen Sie die Sauce für weitere 15 Minuten köcheln.

Zum Schluss können Sie die kleinen Thymianzweige entfernen und die Sauce in „Twist off“ füllen. Die Sauce ist im Kühlschrank oder an einem dunklen, kühlen Ort für Wochen haltbar.

Die Sauce eignet sich hervorragend für Nudeln, als Sauce für Pizza, oder mit ein wenig Gemüsebrühe auch als Tomatensuppe.

Nudeln kochen

Kochen Sie die Nudeln nach Anleitung auf der Verpackung. Pro Portion Nudeln (125 g) verwenden Sie einen Liter Wasser mit einem Teelöffel Salz.

Tipps

- Nehmen Sie Nudeln aus 100% Hartweizengrieß, fügen Sie das Salz erst hinzu, wenn das Wasser kocht und geben Sie kein Öl ins Nudelwasser! Nach dem Kochen die Nudeln nicht abschrecken!
Die Sauce muss immer vor den Nudeln fertig sein, nicht umgekehrt!
- Verwenden Sie Tomaten aus der Dose, die sind immer reif und haben ein hervorragendes Aroma. Frische Tomaten sind in den Wintermonaten oft sehr geschmacksneutral in Deutschland.



el Stefano wünscht Guten Appetit!