

LANGSAM KOCHT BESSER

Rezepte, Infos & Kochbücher für den Slowcooker

In **KOCHEN**

Pasta alla Genovese mit Thunfisch (Pressereise / Werbung)

"Pasta alla Genovese" – das ist in der Gegend von Neapel eine superaromatische Sauce aus langsam (im Slowcooker) geschmorten Zwiebeln und mediterranen Gewürzen. Am Ende werden kurz Würfel vom Thunfisch mitgegart. Simple Zutaten, simple Zubereitung, köstliches Ergebnis! **Dieser Artikel entstand durch eine Einladung von [I love Fruit & Veg from Europe](#) / Werbung**



Dass ich in erster Linie der amerikanischen Küche verfallen bin (siehe Blog [USA kulinarisch](#)) dürfte allgemein bekannt sein. Und da predige ich ja gern: "Amerikanische Küche ist mehr als Hamburger und Hot Dogs." Ähnliches gilt für die italienische Küche, die auch gern auf Pizza und Nudeln mit roter Sauce reduziert wird. Also auf Kohlehydrate und Kalorien...



Slowcooker-Rezepte suchen

Begriff eingeben und ENTER drücken



Slowcooker-Kochbücher kaufen



Langsam kocht (überall) besser

Bewertet mit **4.75** von 5

15,90 €

inkl. 7 % MwSt.

zzgl. Versandkosten

Lieferzeit: 1- 3 Tage



Langsam kocht besser 3.0

Bewertet mit **5.00** von 5

19,90 €

inkl. 7 % MwSt.

zzgl. Versandkosten

Lieferzeit: 1- 3 Tage



Cook across America

Bewertet mit **5.00** von 5

29,99 €

inkl. 7 % MwSt.

zzgl. Versandkosten

Lieferzeit: 1- 3 Tage



Slow Cooker Grundkochbuch 14,99 €

inkl. 7 % MwSt.

zzgl. Versandkosten

Lieferzeit: 1- 3 Tage

Mediterrane Kost – viel Gemüse & Fisch, wenig Salz

Dabei ist in Italien der Verbrauch von Obst- und Gemüseprodukten eu-weit am höchsten. Speisefett der Wahl ist Olivenöl, viel Fisch und eher wenig Fleisch sind weitere Bausteine. Gewürzt wird öfter mit Kräutern als mit viel Salz – alles Charakteristika, die die italienische Küche mit denen ihrer mediterranen Nachbarn wie Spanien, Griechenland, Kroatien, aber auch Portugal, Tunesien und Marokko gemein hat. 2010 wurde die *mediterrane* Ernährung von der Unesco sogar zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit erklärt. Doch wichtiger als der Ehrentitel: Mediterrane Küche schmeckt und ist dabei gesund!



Davon konnte ich mich bei einer Reise mit [I love Fruit and Veg from Europe](#) überzeugen. Unsere Gruppe (siehe Foto ganz unten) besuchte südlich von Neapel die renommierte Foodmesse Salone della Dieta Mediterranea, auf der viele Erzeugergenossenschaften der Region ihre Produkte präsentierten. Sie setzen auf lokale Agrar- und Lebensmitteltraditionen, fördern Forschungsprojekte zum Schutz des Bodens und erzeugen kontrolliert und saisonal Obst und Gemüse, das sowohl auf die Bedürfnisse der Umwelt als auf die Vorlieben der Verbraucher Rücksicht nimmt. Von der Theorie zur Praxis: Wir sahen Kochshows mit innovativen Rezepten, verkosteten in Restaurants aber auch klassisch italienische Küche.

Von dieser **kulinarischen Italienreise** habe ich noch mehr Rezeptideen mitgebracht: Die Kichererbsenbällchen vom Foto unten (Rezept folgt) und die unfassbar guten [Spaghetti al Limone](#), die es bei mir mit Shrimps gab.



Mediterranes Finger Food vom Feinsten: Kichererbsenbällchen mit Rucola-Pesto

Wie al dente ist al dente eigentlich?

250 Cartolin...
39,83 €

1000 Broch...
71,92 €

VAI >

10 Riviste ril...
47,38 €



Slowcooker-Info & Rezepte

- » Übersicht aller Infoartikel
- » Gerätedatenbank & Hersteller
- » 25 Fragen: Die Slowcooker-FAQ
- » Top 10 Rezepte für Einsteiger
- » Die komplette SC-Rezeptsammlung
- » Slowcooker-Videos bei YouTube

Rubriken dieser Webseite

- Fundstücke
- Geräte & Modelle
- Kochbücher
- Küche & Wohnen
- Menüs
- Persönliches
- Rezepte
 - Backen
 - Brot
 - Desserts
 - für Slowcooker
 - Kochen

dente“ wollten wir dagegen im ersten Restaurant schon zurückgehen lassen, bis uns der Reiseleiter versicherte, so sei es genau richtig. Die Nudeln waren dort richtig bissfest, mit einem harten Kern. So soll es übrigens besser für die Verdauung und den Blutzucker sein. Bei “Pasta al dente“ werden nämlich Kohlehydrate langsamer in Zucker aufgespalten, sodass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt und das Sättigungsgefühl länger anhält, siehe auch [Artikel bei Edeka](#).



Traumhaft: Im Restaurant La Tartaruga genießt man beim Aperol den Ausblick aufs Tyrrhenische Meer

Was ist “alla Genovese”?

Pesto alla Genovese (mit Basilikum, Pinienkernen, Parmesan, Öl) kennt ihr bestimmt. Aber halt – hier geht es um PASTA alla Genovese. Dahinter verbirgt sich ein traditionelles Nudelgericht mit einer langsam geschmorten Sauce, die hauptsächlich aus Zwiebeln besteht, Tomaten dürfen keinesfalls hinein. Weil die Zwiebeln (mindestens!) zwei Stunden (oder im Slowcooker) geschmurgelt werden, bis sie zusammenfallen und goldbraun karamellisieren, schmecken sie supermild und etwas süßlich. In Neapel wird mit den Zwiebeln Fleisch geschmort (manchmal Kalb, manchmal Rind), das Ergebnis ist ein wunderbares Ragout. An der Küste im fantasischen Restaurant [La Tartaruga](#) in Santa Maria Castellabate gabs die Pasta alla Genovese allerdings mit Würfeln vom zarten Thunfisch. Die kamen ganz am Ende nur kurz dazu, denn langes Schmoren hält Fisch keinesfalls aus. Wie das schmeckte? Traumhaft. Auch hier wieder: Wenige aber gute Zutaten, sorgsam verarbeitet, wenig Salz, keine Riesenportion... Von wegen Pasta macht dick!



Die Fisch-Vorspeisen im Ristorante Tartaruga (die Platte ist für drei Personen) und die Pasta alla Genovese mit Thunfisch – alles superfrisch und köstlich.

Slowcooker allgemein
Slowcooker-Kochbücher

Wichtige Info-Seiten

- » [10 Top-Rezepte für Anfänger](#)
- » [Gerätedatenbank & Hersteller](#)
- » [Nehmen Sie Kontakt auf](#)
- » [Impressum / AGB](#)
- » [Cookie-Einstellungen](#)



OUKU



Pasta alla Genovese mit Thunfisch

ergibt: 4 Portionen

“Pasta alla Genovese” - das ist in der Gegend von Neapel eine superaromatische Sauce aus langsam geschmorten Zwiebeln und mediterranen Gewürzen. Am Ende werden kurz Würfel vom Thunfisch mitgegart - andere feste Fischfilets funktionieren sicherlich auch. Simple Zutaten, simple Zubereitung (allerdings zeitaufwendig) - köstliches Ergebnis!

Drucken

Für das Sugo:

- 2 EL Olivenöl
- 1 kl. Möhre, sehr fein gewürfelt
- 1 Stange Staudensellerie, fein gehackt
- 1 Kilo weiße Zwiebeln, in dünnen Halbringen
- 2 Zweige frischer Thymian
- Salz, Pfeffer
- 300 g TK-Thunfisch, aufgetaut in etwa 2 cm große Würfel geschnitten

Pasta:

- 320 g einer groben Pastasorte (Rigatoni, Ziti, Paccheri)
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen und zunächst Gemüsewürfel darin einige Minuten glasig schwitzen. Dann die Zwiebeln dazu geben, durchrühren.

Mit Deckel unter häufigem Rühren auf kleiner Flamme etwa zwei Stunden garen, bis die Zwiebeln komplett zusammengefallen, sehr weich und goldbraun sind. Wird die Masse zu trocken (sollte mit einem gut schließenden Deckel eigentlich nicht der Fall sein), esslöffelweise Gemüsebrühe oder Wasser dazu geben.

Kurz vor Ende der Garzeit einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, kräftig salzen, die Nudeln hinzugeben und "al dente" kochen, abgießen.

Die Thymianblättchen zur Zwiebelmasse geben, leicht pfeffern und salzen. Die Thunfischstücke einlegen und weitere vier bis fünf Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Zwiebel-Fisch-Sugo mit der Pasta mischen und in vier tiefe Teller portionieren. Mit Petersilie bestreuen. Und KEINEN Parmesan dazu geben - in Italien isst man NIEMALS Käse auf Fischgerichten.

Notizen

Wer einen Slowcooker (1,5l oder 2,4l) besitzt, kann das Zwiebel-Schmoren auch darin erledigen - es dauert etwa 6 bis 8 Stunden auf Stufe HIGH. Bitte auch da 2-3mal rühren, sonst setzt es am Rand an. Die Thunfischstücke am ende etwa 15 bis 20 Minuten mitgaren.



Dir gefällt dieses Rezept?

Ich freue mich sehr, wenn du es nachkochst, an Freunde weiter gibst, es in sozialen Netzwerken oder auf deinem Blog teilst. Aber bitte sei fair und gib die Quelle an! Ausdrücklich untersagt ist jegliche Nutzung in kommerziellen Buchprojekten anderer Autoren. Gegen die Verletzung meines Urheberrechts gehe ich mit rechtlichen Mitteln vor.

hatte der Veranstalter keinen Einfluss, diese entsprechen ausschließlich meiner eigenen Meinung.

FISCH ITALIEN NUDELN PASTA

5. OKTOBER 2024

 TEILEN  TWEET  PIN IT  +1

Vielleicht interessiert Sie auch:

Blogevent Pimp my lunchbox:
Couscous-Salat a la Katie

10. Mai 2014

Eier in Senf-Gurken-Sauce (Westfalen
kulinarisch)

30. März 2024

Aus dem Backofen: Gefüllte
Champignons

30. April 2022

< VORIGER ARTIKEL

Keine Kommentare

ANTWORTEN

Name *

E-Mail *

Website

☐ Mit der Nutzung dieses Formulars erklärst du dich mit der Speicherung und Verarbeitung deiner Daten durch diese Website einverstanden. ...

KOMMENTAR VERÖFFENTLICHEN

Schlagwörter

ASIEN BEILAGE BLOGEVENT BROT
CROCKPOT DESSERT DEUTSCHE KÜCHE
ETWAS MEHR AUFWAND FRÜHLING
FÜR DIE FAMILIE FÜR GÄSTE FÜR KINDER
GANZ EINFACH GEFLÜGEL GERÄTETEST HACK
HAUPTGERICHT HEFE HERBST ITALIEN
KARTOFFELN KOCHBUCH KOCHBÜCHER

Aktuelle Artikel

Pasta alla Genovese mit Thunfisch
(Pressereise / Werbung)

5. Oktober 2024

Resteverwertung: Einfaches & saftiges
Kartoffelbrei-Brot

14. September 2024

What's for breakfast? Schoko-Erdnuss-Knuspermüsli

7. September 2024

[SPARGEL](#)[SUPPE](#)[TOMATEN](#)[USA](#)[VEGETARISCH](#)[VERLAG](#)[VIDEO](#)[WEIHNACHTEN](#)[WENIG ARBEIT](#)[WINTER](#)[WÜRZIG](#)[ZWIEBELN](#)[ÄPFEL](#)

Schneller Aprikosenkuchen mit Mandeln

24. August 2024

Klassiker: Pflaumenkuchen mit Streuseln

18. August 2024

 [FACEBOOK](#) [INSTAGRAM](#) [PINTEREST](#) [BLOGLOVIN](#) [YOUTUBE](#) [RSS](#)