

Rezept:

Cremige Nudeln mit knusprigem Parmesan und Safrantomaten & Honigmelonen mit gebratenem Parmaschinken und Pinienkerne

Cremige Nudeln mit knusprigem Parmesan und Safrantomaten

Zutaten für 2 Personen:

- 60 g Parmesan am Stück
- 150 g Strauch- oder Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Butter
- 2 Msp. Safranpulver (0,5 g)
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- 2 EL heller Balsamico-Essig (20 ml)
- 100 g passierte Tomaten
- 1 EL flüssiger Honig (10 g)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ kleine Zwiebel
- 70 g Sahne (30 % Fett)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 140 g Low-Carb-Nudeln (z. B. aus Kichererbsen oder Sojabohnen)

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

30 g Parmesan reiben, mittig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldbraun backen – dabei immer wieder kontrollieren, denn der Parmesan verbrennt schnell. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob in Stücke brechen.

Während der Backzeit die Tomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 10 g Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Tomaten und eine gehackte Knoblauchzehe zugeben und kurz anrösten. Safranpulver und Lorbeerblatt einrühren und mit Essig ablöschen. Passierte Tomaten und Honig hinzufügen, gut vermengen und 5–8 Minuten dickflüssig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen die Zwiebel schälen und hacken. Restliche Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, Zwiebeln und restlichen gehackten Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen. Sahne und Gemüsebrühe zugießen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Restlichen Parmesan reiben, zugeben und mit dem Stabmixer fein mixen. Parmesansauce

mit Salz und Pfeffer würzen. Während Safrantomaten und Parmesansauce zubereitet werden, die Nudeln in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser nach Packungsangaben bissfest garen. Abgießen und mit der Parmesansauce vermengen.

Die Nudeln in zwei tiefe Teller füllen und die Safrantomaten darauf verteilen. Zum Schluss mit den Parmesanchips bestreuen.

Honigmelonensalat mit gebratenem Parmaschinken und Pinienkernen

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Stück orangefleischige Honigmelone (geschält 200 g; z. B. Charentais- oder Cantaloupe-Melone)
- 150 g Parmaschinken oder roher Schinken in Scheiben (nicht zu dünn geschnitten)
- ¼ rote Chilischote
- 30 g Pinienkerne
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- Saft ½ Zitrone
- 3 EL Limettenöl

Zubereitung:

Melone schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Schinken in grobe Stücke zerzupfen und in einer Pfanne ohne Fettzugabe langsam knusprig braten.

Chili waschen, entkernen, fein würfeln und mit den Pinienkernen zugeben. Alles rösten, vom Herd nehmen, dann die Petersilie hinzufügen und aus der Pfanne nehmen.

Die Melonenwürfel in zwei Snackschalen füllen und die Schinkenmischung darüber verteilen. Zitronensaft und Limettenöl darüber träufeln.