



Pasta mit Auberginen, Tomaten, Knoblauch und Oregano



Zutaten für vier Personen

320 g Penne oder andere Teigwaren
4 mittelgroße Auberginen
16 Cocktailtomaten
4 Schalotten
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL natives Olivenöl extra
Salz
Pfeffer aus der Mühle
frischer Oregano
frischer Parmesankäse
Saft einer halben Zitrone



Zubereitung

Zunächst die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Gießen Sie die Nudeln ab und heben Sie ca. 500 ml vom Kochwasser auf. Die Nudeln sollten keinesfalls kalt abgespült werden, träufeln Sie einfach nach dem Kochen etwas Olivenöl über die Pasta.

In der Zwischenzeit die Auberginen in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Hälfte der Cocktailtomaten in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Auberginenwürfel darin goldbraun anbraten, die Tomatenwürfel und die Schalottenstreifen zugeben und mit etwas Nudelwasser cremig einkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die restlichen Cocktailtomaten halbieren und in die Soße geben. Knoblauch und Auberginen ebenfalls in die Soße geben, nochmals durchköcheln lassen und abschmecken. Zum Schluss die Nudeln und den frischen Oregano in die Soße geben. Gegebenenfalls nochmals etwas Nudelwasser zugeben.

Anrichten

Die Nudeln auf einem Teller anrichten und frischen Parmesan darüber hobeln.

Mein Tipp:

- Sie können für das Gericht auch frischen Thymian verwenden.
- Zu dem Gericht passen auch Streifen von geräuchertem Lachs.

Der Trick mit dem Nudelwasser

Heben Sie immer etwas Nudelwasser vom Kochen auf und verwenden Sie es als Grundfond für Ihre Nudelsoßen. Die Stärke im Nudelwasser gibt den Soßen eine leichte Bindung und enthält schon den Nudelgeschmack.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.