

Von: Wills geniale Genüsse will@infoautor.de
Betreff: Leichtes Nudel-Rezept zum Sommer-Ausklang
Datum: 28. August 2025 um 19:01
An: nusquam@gmx.de

WG

Um diese Email als Website anzeigen zu lassen, bitte [hier](#) klicken.



Lieber Herr Neefe,

Zum Ende des Sommers möchte ich Ihnen noch einmal ein **leichtes, sehr schnell zubereitetes Pasta-Gericht** vorschlagen. Die Art der Zubereitung kommt diesmal nicht aus der italienischen Küche. Auch anderenorts in Europa hat man sich nämlich mit Hingabe der Nudel gewidmet. Das gilt zum Beispiel für die **aschkenasische Küche**, also die Küche der europäischen Juden in Europa, in diesem Fall in **Ungarn**.

Nudeln mit Mohn und Walnüssen sind eine Köstlichkeit, die man in kaum 20 Minuten auf dem Teller hat. Für mich hat die **ungewöhnliche Kombination** das Gericht interessant gemacht. Mohn kannte ich bisher nur in Süßspeisen und Kuchen. Aber: Es hielt tatsächlich, was es versprach.



Blühender Küchenmohn auf einem deutschen Feld

Übrigens sind Mohnsamen eines der **calciumreichsten Nahrungsmittel** überhaupt und enthalten große Mengen **Vitamin B**. Und dumm macht er auch nicht, selbst wenn der Volksmund das behauptet. Der Gehalt an Morphin ist beim Küchenmohnsamen kaum mehr nachweisbar. Der Anbau von Schlafmohn, aus dem Morphin gewonnen wird, ist in Deutschland verboten.

Das brauchen Sie

(4 bis 6 Portionen je nach Appetit)

500g **Nudeln** (Hartweizen oder Eiernudeln, ganz nach Belieben)

4 **Knoblauchzehen** (oder nach Belieben)

3 bis 4 Teelöffel **Butter**

30g **Mohnsamen**

50g **Walnusskerne**

Ein Teelöffel **Zitronensaft** (oder nach Belieben)

Salz nach Belieben

Und nun ab an den Herd



Knoblauch in dünne Scheiben **schneiden**

Nüsse knacken und die Kerne **mörsern**

Nudeln (ich habe Bandnudeln benutzt) bissfest **kochen**, abgießen und beiseitestellen

Butter in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze **schmelzen**

Knoblauch golden **anbräunen** (2-3 Minuten)

Mohn hinzugeben und eine Minute mitbraten, damit das Aroma sich öffnet

Walnüsse und Salz hinzugeben, eine weitere Minute mitschwenken

Pasta und Zitronensaft hinzugeben, gut vermischen und sofort servieren

Geistige Getränke



Essen und Trinken sind ein weites Feld. Auf diesem Feld gibt es Produkte, die man nur noch als irre bezeichnen kann. Jüngstes Beispiel: **Wasser in Dosen**. Ein Fall aus der Reihe „**Geistlose Getränke**“.

Sie hören richtig. Da füllt tatsächlich jemand Wasser in Dosen (Foto oben), nennt es „**Bloody Water**“ und vertickt es als **Lifestyle-Produkt**. Es gibt eine stille Variante und eine mit Kohlensäure versetzte. Das Wasser selbst kommt aus der Eifel und schmeckt wie – **nicht besonders bemerkenswertes Mineralwasser**. Kostenpunkt: 0,86 Euro/0,5 Liter plus Pfand bei Selgros. Auf der Homepage 2,49 Euro pro Liter. Sechs Liter wirklich gutes „Vilsa“ sind für 4,40 Euro zu haben. Macht 36 Cent pro halbem Liter.

Was soll der Quatsch unter dem Motto „Drink or Die“? Nur das: Es geht ums **Geldverdienen per Lifestyle-Hype**, denn das Dosen-Wasser bietet keinerlei Mehrwert. Dafür macht aber Bülent Ceylan Werbung für die Büchse.

Rein praktisch ist eine Flasche natürlich viel besser, denn die kann man verschließen, will man sich keinen ganzen halben Liter Wasser auf einmal hinter die Binde kippen. Edeka und Selgros haben das **Quatsch-Produkt** tatsächlich **gelistet**. Das Schöne am Kapitalismus ist ja, dass nun der Kunde entscheidet, wie es mit dem Büchsenwasser weitergeht. Meine Prognose: **nicht sehr weit**.

Was sonst noch schmeckt





Spanische Jahrgangssardinen aus dem Fangjahr 2022

Ich bin ein großer **Fan kleiner Fische** – auch und vor allem, wenn sie **in der Dose** gelandet sind. Tatsächlich gibt es in meiner Küche nur zwei Arten von Konserven: Tomaten und Ölsardinen. Beide haben die Tendenz, **mit der Zeit sogar noch besser** zu werden, quasi nachzureifen.

Um **Ölsardinen** ist in den vergangenen Jahren ein kleiner **Hype** ausgebrochen. Im Gegensatz zum Dosen-Wasser völlig zurecht, wie ich finde. Hochklassige Ölsardinen sind nämlich eine **wunderbare Vorspeise** oder ein **sättigender Imbiss** für Zwischendurch. Allerdings darf man sich nicht auf die 99-Cent-Ware einlassen. **Qualitätsprodukte** zeichnen in der Regel die Herkunft der Fische und auch die Art des Öls penibel aus.

Am besten sind **Jahrgangssardinen**. Tatsächlich wird da, wie beim Wein, das Fangjahr auf der Dose angegeben, und das ist tatsächlich sinnvoll. Die Sardinenschwärme weisen in jedem Jahr eine unterschiedliche Qualität aus – je nach Nahrungsangebot, Wasserqualität und Wetter. Zudem **reifen die Fische wie ein Wein** in der Verpackung nach. Die besten kommen aus Spanien und Portugal, aber auch französische Ware ist eine Sünde wert.

Servieren kann man sie an Rohkostsalat, als Kanapees auf Toast oder zu Pasteten verarbeitet. Ich mag sie am liebsten **mit einem Stück kräftigem Schwarzbrot** direkt aus der Dose.

Eine große [Auswahl an Qualitätsölsardinen gibt es hier](#) oder in gut sortierten Delikatessenhandlungen. Man muss mit Preisen **zwischen sieben und zehn Euro** pro Dose rechnen.



Damit zum Wohl!
Ihr
Alexander Will

Ideen, Anregungen, Hinweise, Einsprüche und Geschichten über den Genuss?
Schreiben Sie mir: Will@infoautor.de

Disclaimer:

Für die Erwähnung von Produkten, Marken und die Bereitstellung von Links werden weder ich noch der Verlag bezahlt. (Bilder: Will (3), DPA)

Empfehlen Sie diesen Newsletter gern weiter



Sie haben den Newsletter weitergeleitet bekommen?
[Hier können Sie sich anmelden.](#)

Unsere kostenlose NWZ-App



Mehr von uns gibt's hier



Nordwest-Zeitung Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260 • 26125 Oldenburg • Telefon: 0441 / 99 88 - 01 • NWZonline.de
Pflichtblatt der Hanseatische Wertpapierbörse Hamburg und der Börse Berlin
Sitz Oldenburg • Amtsgericht Oldenburg HRA 3586 • USt-IdNr. DE 206584862
Persönlich haftende Gesellschafterin: Nordwest-Zeitung Verlags- und Verwaltungsgesellschaft mbH
Sitz Oldenburg • Amtsgericht Oldenburg HRB 4423
Geschäftsführer: Stephanie von Unruh, Thorben Meiners

Wenn Sie Ihre Newsletter **abmelden oder verwalten** möchten, klicken Sie [hier](#).

