

Sizilianische Pasta alla Norma mit gebratenen Auberginen, Tomatensauce und frischem Basilikum

Pasta alla Norma gehört zu den bekanntesten Gerichten der sizilianischen Küche und stammt aus der Region um Catania. Der Klassiker lebt von wenigen, sorgfältig zubereiteten Zutaten: Auberginen, Tomaten, Knoblauch, Basilikum und Pasta. Das Herzstück sind die Auberginen. Sie werden in mundgerechte Stücke geschnitten und portionsweise in Olivenöl gebraten, bis ihre Oberfläche goldbraun und das Innere weich und cremig ist. Durch das kräftige Anbraten entwickeln sie intensive Röstaromen, die hervorragend mit der fruchtigen Tomatensauce harmonieren. Die Sauce wird aus gehackten Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und etwas Tomatenmark zubereitet. Sie köchelt offen, bis sie dickflüssig und aromatisch ist. Frischer Basilikum kommt erst gegen Ende dazu, damit sein charakteristischer Duft erhalten bleibt. Traditionell wird Pasta alla Norma mit gesalzener Ricotta serviert. In dieser vollständig veganen Variante verwenden wir stattdessen einen pflanzlichen Hartkäse zum Reiben, der eine würzige, leicht salzige Note ergänzt. Rigatoni eignen sich besonders gut, weil die kräftige Tomatensauce sowohl an der gerillten Oberfläche als auch im Inneren der Röhren haftet. Die Pasta wird direkt in der Sauce fertig gegart und anschliessend mit den gebratenen Auberginen vermischt. Das Ergebnis ist ein unkompliziertes, herzhaftes Pastagericht mit mediterranem Charakter, das ohne künstliche Fleischalternativen auskommt und den Eigengeschmack seiner Zutaten in den Mittelpunkt stellt.

4 Portionen | 60 Min. | 17 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g Rigatoni (trocken gewogen, ohne Ei; alternativ Penne oder Tortiglioni)
- 2 TL Salz (für das Pastawasser)
- 650 g Auberginen (etwa 2 mittelgrosse Exemplare, in 2 cm grosse Würfel geschnitten)
- 4 EL Olivenöl (zum portionsweisen Anbraten)
- 0.5 TL Salz (zum Würzen der gebratenen Auberginen)
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 800 g gehackte Tomaten (aus der Dose, möglichst hochwertige italienische Tomaten)
- 1 Zwiebel (etwa 100 g, fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 EL Tomatenmark (zweifach konzentriert)
- 1 EL Olivenöl (zum Anschwitzen)
- 0.5 TL Salz (nach Geschmack anpassen)
- 120 ml Pastakochwasser (vor dem Abgiessen abschöpfen, nach Bedarf verwenden)
- 30 g frischer Basilikum (20 g für die Sauce, 10 g zum Garnieren)
- 40 g veganer Hartkäse zum Reiben (pflanzliche Parmesan-Alternative, ausdrücklich vegan)

Zubereitung

- 01 Auberginen vorbereiten: Die Auberginen waschen, trocken tupfen und die Stielansätze entfernen. Anschliessend in ungefähr 2 cm grosse Würfel schneiden. Die Schale bleibt dran, da sie beim Braten Farbe und Struktur gibt. Die Auberginenwürfel nochmals mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 02 Erste Portion Auberginen anbraten: Eine grosse, schwere Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. 2 EL Olivenöl hineingeben und die Hälfte der Auberginenwürfel möglichst in einer Lage verteilen. Etwa 7 bis 9 Minuten braten. Dabei nur gelegentlich wenden, damit die Auberginen kräftig gebräunte Stellen entwickeln. Die Würfel sollen aussen goldbraun und innen vollständig weich sein.
- 03 Restliche Auberginen braten: Die erste Portion aus der Pfanne nehmen. Weitere 2 EL Olivenöl erhitzen und die übrigen Auberginen auf dieselbe Weise braten. Anschliessend alle Auberginen mit insgesamt 0,5 TL Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Auf einem Teller beiseitestellen.
- 04 Zwiebeln und Knoblauch vorbereiten: Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Basilikum vorsichtig waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Etwa zwei Drittel der Blätter grob zerzupfen und den Rest für die Garnitur aufbewahren.
- 05 Zwiebeln anschwitzen: In einer grossen, tiefen Pfanne 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und etwa 4 bis 5 Minuten glasig dünsten. Sie sollen weich werden, aber nicht dunkelbraun.

- 06 Knoblauch und Tomatenmark anrösten: Die Knoblauchscheiben zu den Zwiebeln geben und etwa 30 Sekunden mitdünsten. Anschliessend das Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren 1 Minute anrösten. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt.
- 07 Tomatensauce aufkochen: Die gehackten Tomaten in die Pfanne geben und gründlich mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark vermischen. Mit 0,5 TL Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Sauce aufkochen und anschliessend die Hitze reduzieren.
- 08 Tomatensauce einkochen lassen: Die Tomatensauce ohne Deckel etwa 15 bis 20 Minuten sanft köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die Sauce soll deutlich eindicken, ihren rohen Tomatengeschmack verlieren und eine kräftige rote Farbe entwickeln. Falls sie zu stark reduziert, etwas Wasser hinzufügen.
- 09 Pastawasser aufsetzen: Während die Tomatensauce köchelt, etwa 3 Liter Wasser in einem grossen Topf aufkochen. Mit 2 TL Salz würzen.
- 10 Rigatoni kochen: Die Rigatoni ins kochende Wasser geben und nach Packungsangabe kochen, jedoch etwa 1 Minute kürzer als für al dente angegeben. Die Pasta soll noch einen leichten festen Kern haben, da sie später in der Tomatensauce fertig gart.
- 11 Pastakochwasser aufbewahren: Kurz vor Ende der Kochzeit etwa 120 ml stärkehaltiges Pastakochwasser mit einer Tasse abschöpfen und beiseitestellen. Die Rigatoni anschliessend in ein Sieb abgiessen. Nicht mit kaltem Wasser abschrecken.
- 12 Basilikum in die Sauce geben: Etwa 20 g frische Basilikumblätter zur fertig eingekochten Tomatensauce geben und vorsichtig unterrühren. Die Sauce weitere 30 Sekunden erwärmen. Basilikum nicht lange mitkochen, damit sein frisches Aroma erhalten bleibt.
- 13 Pasta mit der Sauce verbinden: Die abgetropften Rigatoni direkt in die Pfanne mit der Tomatensauce geben. Zunächst etwa 60 ml des aufgefangenen Pastakochwassers hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten sorgfältig durchschwenken, bis die Pasta fertig gegart ist und die Sauce gleichmässig an den Rigatoni haftet.
- 14 Saucenkonsistenz anpassen: Falls die Sauce zu dick ist, esslöffelweise weiteres Pastakochwasser hinzufügen. Die Sauce soll die Pasta rundherum überziehen, aber nicht wässrig am Pfannenboden stehen. Bei Bedarf nochmals mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
- 15 Auberginen unterheben: Etwa zwei Drittel der gebratenen Auberginen vorsichtig unter die Pasta mischen und kurz erwärmen. Die restlichen Auberginen für das Anrichten zurückbehalten. Nicht zu kräftig rühren, damit die weichen Auberginenstücke ihre Form behalten.
- 16 Vegane Käsealternative vorbereiten: Den veganen Hartkäse fein reiben. Darauf achten, dass die verwendete pflanzliche Alternative ausdrücklich vegan ist. Die 40 g gleichmässig auf die vier Portionen verteilen.
- 17 Pasta anrichten: Die Pasta alla Norma auf vier vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Die zurückbehaltenen goldbraunen Auberginenwürfel darübergeben, sodass die unterschiedlichen Texturen sichtbar bleiben.
- 18 Mit Basilikum und veganem Hartkäse servieren: Die Pasta mit dem fein geriebenen veganen Hartkäse bestreuen und mit den restlichen frischen Basilikumblättern garnieren. Sofort servieren, solange die Pasta heiss und die Auberginen weich und aromatisch sind.