

Pasta-Herzen an Safransauce



Zutaten

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Für 2 Personen

1 Herz-Ausstechform von ca. 9x10 cm

Füllung:

150 g gerüsteter Lauch, fein gehackt

Butter zum Dämpfen

50 g Baumnüsse, im Cutter gemahlen oder fein gehackt

50 g Gruyère AOP oder Emmentaler AOP, gerieben

3 EL Crème fraîche

wenig Salz

Pfeffer

Pasta-Herzen:

250 g ausgewallter Pastateig

Safransauce:

1 EL Butter

1 EL Mehl

1 Briefchen Safran

2 dl Milch

wenig Salz

weisser Pfeffer

Garnitur:

wenig Lauch, in lange, feine Streifen geschnitten, nach

Belieben blanchiert

wenig Safranfäden

Zubereitung:

Füllung: Lauch in der Butter andämpfen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten dämpfen. Leicht auskühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten mischen.

Pasta-Herzen: Teig portionenweise ausrollen. 20-24 Herzen ausstechen und auf ein bemehltes Küchentuch legen. Füllung auf der Hälfte der Herzen verteilen. Ränder mit wenig Wasser bestreichen, mit je einem zweiten Herz belegen, Ränder gut andrücken.

Sauce: Butter schmelzen lassen, Mehl und Safran beifügen, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen dünsten. Milch dazugeben, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, würzen. Bei kleiner Hitze 10-15 Minuten köcheln.

Pasta-Herzen in knapp siedendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen, herausheben. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce darüberträufeln, garnieren.

Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

"Herr", fragten sie "was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du."

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: "Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?"

Es kam die gleiche Antwort: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ist und wenn ich esse, dann esse ich."

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: "Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein."