

John lebt allein. Gestresst und fertig kommt er von der Arbeit und hat nur noch einen Wunsch: Sich mit nem Sixpack vor die Glotze zu hängen und das Monday Night Game anschauen. Aber essen muss er auch was. Da zieht er einfach eine seiner Kraft-Diner-Packungen aus dem Schrank, packt sie aus und stellt die Aluschale in de Mikrowelle. Bing, nach zwei Minuten ist die Abendmahlzeit fertig: Macaroni & Cheese. Das macht satt und ist yummy. Was hierzulande kaum jemand weiß, dass dieser Nudelauflauf a) ein ureigenes Gericht der weißen, nordamerikanischen Küche ist, b) immer noch in jedem echten Diner auf der Karte steht und c) das beliebteste Fertigessen in den USA ist. Um die Beliebtheit des bisweilen Mac'n'cheese genannten Rezepts rankt sich ein Kranz Legenden, Anekdoten und Witzen. In Zeiten als es in US-Firmen noch Kantinen gab, hieß es immer: Wenn Macaroni & Chees angekündigt wurde, bleibt kein Arbeiter krank zuhause.

Die Zutaten (für zwei mächtige Portionen):

250 g kurze Nudeln (z.B. Ellbogen-Maccheroni)
150 g aromatischen Käse zum Reiben (z.B. Höhlenkäse oder mittelalten Gouda)
1 kleine rote Paprika
1 eher kleine Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Mehl
Milch
1 EL mittelscharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer, bisschen geriebene Muskatnuss, wenig Tobasco
80 g geriebenen Parmesan
50 g Paniermehl

Die Zubereitung:

Wer einmal ein TV-Dinner dieser Sorte verschnabuliert hat, weiß wie schrecklich das schmeckt. So was ist dann immer die Herausforderung für den Koch, die Sache einmal selbst und echt und frisch zu bereiten. Und weil's eben ein Klassiker für den Single oder das kinderlose Paar ist, gelten die heutigen Mengen für zwei (starke) Esser, die sich einen Seitensalat dazustellen. Für diesen heftig-deftigen Nudel-Käse-Auflauf kochst du zunächst die Nudeln gar. Am besten tun's diese halbrund gebogenen, dünnen Röhrennudelchen, die gelegentlich „Ellbogen“-Pasta genannt werden. Aber auch die dünnen, geraden Maccheroni

gehen, wenn du sie in kurze Abschnitte zerlegst. Und notfalls nimmst du Spiralnudeln. Dann brauchst du 120 bis 150 Gramm aromatischen Käse, z.B. mittelalten Gouda, den du reibst oder fein würfelst, sowie 50 bis 80 Gramm frisch geriebenen Parmesan. Für die Vitamine sorgt eine sehr fein gewürfelte rote Paprika (oder eher Dreiviertel davon) plus eine sehr fein gewürfelte, kleine Zwiebel.

Du heizt den Ofen dann auf 200° vor und butterst eine passende Auflaufform. Sobald die Nudeln gar sind, verteilst du sie in der Form. Jetzt die Käsesoße, die auf einer Bechamel basiert. In einem nicht zu kleinen Topf lässt du einen Esslöffel Butter schmelzen. Darin röstest du einen Esslöffel Mehl an. Sobald sich Butter und Mehl verbunden haben und es leicht nussig duftet, gießt du eine gute Tasse Milch an. Dreh die Hitze etwas höher und rühre, rühre, rühre. Immer schön aus den Ecken herausrühren, dass die Sache recht homogen wird. Falls es zu dick wird, einfach warmes Wasser beifügen und unterrühren. Irgendwann wirkt es dann wie eine Soße. Jetzt dreh die Platte auf 1 oder 2 und fang an, den geriebenen Gouda einzuarbeiten. Das geht am besten mit dem Holzkochlöffel. Hat der Käse sich gelöst, gibst du zwei Drittel vom Parmesan hinzu. Einrühren. Dann Paprika- und Zwiebelwürfel. Dann geht's ans Würzen. Ein knapper Esslöffel (nicht zu scharfen) Senf ist ein Muss! Pfeffer und Salz (nicht zu knapp) auch. Bisschen Muskat ist nett, und mit ein paar Spritzern Tobasco kommt Schärfe ins Gericht. Während des Würzens immer weiter rühren, damit die Soße ihre Konsistenz behält und nicht ansetzt. Probier das Zeug und würz eventuell nach.

Nun kippst du die Käsemasse auf die Nudeln und hebst so durch, dass Maccheroni und Cheese sich gleichmäßig vermischen. Die Kruste wird schön, wenn du Paniermehl und den Restparmesan drüber streust. Und nun für 20 bis 25 Minuten ab in die Röhre! Wie sagte neulich eine Mitesserin: Lecker und mächtig – kann man auch nicht öfter als einmal im Vierteljahr essen... Wie wahr. Aber kalorienärmer geht's einfach nicht. Dafür sind jede Menge Varianten vorstellbar. Allein beim Reibekäse sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Und was zum Würzen reinkommt, ist nach allen Seiten offen.