

Brigitte
KOCHBUCH-EDITION

Pasta

REZEPTE VON KLASSISCH
BIS BESONDERS





Brigitte
KOCHBUCH-EDITION

Pasta

REZEPTE VON KLASSISCH
BIS BESONDERS



Inhalt

Das große Nudelglück

Klassisch mediterran

[Spaghetti Bolognese](#)

[Pasta mit Pesto](#)

[Spaghetti Napoli](#)

[Kräuternudeln mit Sardinen](#)

[Spaghetti aglio e olio](#)

[Hausgemachte Ravioli mit Tomaten und Bröseln](#)

[Ravioli mit Ricotta und Salbei](#)

[Tris di pasta](#)

[Penne Pomodoro](#)

[Pasta Tonnata](#)

[Spaghetti mit Oliven und Tomaten](#)

[Lasagne in würziger Tomatensauce](#)

[Grüne Bandnudeln mit Gorgonzola-Spinat-Sauce](#)

[Spaghetti mit Speck und Ei](#)

[Muschelnudeln mit Steinpilzfüllung](#)

[Makkaroni al forno](#)

[Cannelloni](#)

Verdura

[Kürbis-Ricotta-Pasta](#)

[Vollkornravioli mit Spargel und Sahnesauce](#)

[Penne mit Austernpilzen in Rahmsauce mit Spinat](#)

[Bandnudeln mit Spitzkohl](#)

[Spaghetti mit Linsenbolognese](#)

[Gemüsespaghetti mit Kümmelthymian](#)

[Zitronen-Pasta mit Spinat](#)

[Tagliatelle und Erbsen in Petersilienpesto](#)

[Penne mit Gemüsebolognese und Polenta-Klößchen](#)

[Nudeln mit Kartoffeln, Spinat und Fontina-Käse](#)

[Makkaroni mit Süßkartoffeln und Mais](#)

[Bandnudeln mit Ziegenkäse und Pilzen](#)

[Fenchel-Sardinen-Spaghetti](#)

[Nudelsalat mit roter Bete](#)

[Tortiglioni mit Brokkoli in Limettensauce](#)

[Nudelauflauf mit Mangold und Ricotta](#)

[Ravioli con formaggio](#)

[Gemüselasagne mit Büffel-Mozzarella](#)

Kreativ raffiniert

[Pfifferlings-Pappardelle](#)

[Orecchiette mit Süßkartoffeln und Salbei](#)

[Spaghetti in Pistazienpesto mit dicken Bohnen](#)

[Buchweizennudeln mit Grünkohl-Sahne-Soße](#)

[Pasta-Muffins](#)

[Bandnudeln in Olivensauce mit Bacon oder Käse-Nuss-Mischung](#)

[Spaghettini in Ei-Sahne-Sauce mit Rosmarin-Pilzen](#)

[Pasta in Mandel-Zitronensauce](#)

[Pasta mit Feigen und luftgetrocknetem Schinken](#)

[Makkaroni-Frittata](#)

[Pikante Orecchiette mit Paprika und Merguez](#)

[Linguine mit Brunnenkresse-Pesto](#)

[Penne mit Wildbolognese](#)

[Bavette mit gebratenen Kräutern](#)

[Farfalle mit Melone und Schinken](#)

[Spaghettini mit Himbeeren in Gorgonzolasauce](#)

[Lasagne mit Ricotta, Zucchini und gekochtem Schinken](#)

[Spaghetti mit Spargel und gebratenem Fischfilet](#)

[Tsatsiki-Nudelsalat](#)

Fernöstlich inspiriert

[Glasnudeln mit Garnelen](#)

[Mie-Nudeln mit hähnchen und grünem Gemüse](#)

[Glasnudelsalat mit Hähnchen und Spinat](#)

[Soba-Nudeln mit schwarzen Bohnen und Sesam-Tofu](#)

[Bratnudeln mit Hackfleisch in pikanter Sauce](#)

[Kalte Glasnudelsuppe](#)

[Gebratene Thai-Nudeln mit buntem Gemüse](#)

[Scharfe Linguine mit Bohnen und Kokosmilch](#)

[Nudeln mit Kichererbsen und Koriander](#)

[Lange Nudeln mit Hackbällchen und Rosinen-Pinienkerne-Mischung](#)

[Fusilli in Orangen-Safran-Sauce mit Algensalat oder Garnelen](#)

Wissenswertes über die Nudel

Register

Impressum



Das große Nudelglück

Allein schon diese Namen: Tortiglioni, Ravioli, Papardelle, Orecchiette ... So sinnliche Wörter für ein eigentlich so simples Lebensmittel, das man nur in heißes Wasser geben muss, um Minuten später ein großartiges Essen auf dem Tisch zu haben. Der Gedanke an Pasta sorgt automatisch für schöne Bilder im Kopf: eine lange Tafel mit einer großen Schüssel dampfender Spaghetti, leuchtend rote Tomaten, himmlische Sahneseaucen, duftendes Basilikum, frisch geriebener Parmesan – und viele glückliche Gesichter. Wissenschaftlich ist das erklärbar – es liegt an den komplexen Kohlenhydraten, die in Nudeln enthalten sind und denen nachgesagt wird, dass sie die Produktion von Glückshormonen anregen. Aber es gibt natürlich noch mehr Gute-Laune-Faktoren: Pastagerichte sind herrlich unkompliziert, extrem vielseitig und deshalb die Lieblinge aller Köche. Sie lassen sich je nach Anlass oder Budget immer wieder anders zubereiten – und das Wichtigste: Sie schmecken schlicht und ergreifend köstlich.

Probieren Sie sich durch unsere beliebten Rezepte aus der BRIGITTE, die wir in vier Kapitel eingeteilt haben: klassisch mediterran wie aus der Küche von La Mamma, herrlich bunt (und fleischlos) mit viel frischem Gemüse, kreativ mit überraschenden Zutaten kombiniert und fernöstlich inspiriert mit exotischen Nudelsorten. Denn nicht nur aus Italien kommen wunderbare Nudel-Variationen! Eines versprechen wir Ihnen schon jetzt: Glückliche machen sie alle.



Klassisch mediterran

Wir kennen sie aus dem Urlaub oder vom Lieblingsitaliener um die Ecke: Pasta mit würziger Bolognese, einer aromatischen Sauce aus sonnengereiften Tomaten oder frischem Basilikum-Pesto, eine goldbraun gebackene Lasagne oder gefüllte Ravioli. Und obwohl auf der ganzen Welt Nudeln gegessen werden, wird vor allem italienische Pasta heiß geliebt und ist den meisten besonders ans Herz gewachsen. Freuen Sie sich auf viele köstliche Klassiker, die das wahre Nudelglück vom Mittelmeer direkt in Ihre Küche bringen



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Spaghetti Bolognese

Sie ist die Königin unter den Nudelsaucen und will, dass man ihr viel Zeit gibt. Dann ist sie eine wahre Köstlichkeit

ZUTATEN

4 Portionen
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2–3 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
2 EL Butterschmalz
300 g Beefsteakhack
200 g Mett (gewürztes Schweinehack)
Zucker
1 gehäufte EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
5 Stiele Thymian
½ TL Edelsüß-Paprikapulver
frisch gemahlener Pfeffer
1 kleines Stück Speckschwarte
1 Dose geschälte Tomaten (850 g)
100 ml Rot- oder Weißwein
200–300 ml Rinderbrühe oder -fond
etwa 150 ml Tomatensaft
etwas Milch oder Sahne
Meersalz

Fertig in 2 Stunden 30 Minuten

Pro Portion ca. 405 kcal, E 30 g, F 25 g, KH 10 g

Dazu Spaghetti und frisch geriebener Parmesan-Käse

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Möhren und Sellerie putzen, abspülen und fein würfeln. 1 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Restliches Butterschmalz in die heiße Pfanne geben. Hack und Mett dazugeben und bei starker Hitze so lange braten, bis das Hack braun angebraten ist und sich Röststoffe gebildet haben (das dauert etwa 15 Minuten). Dabei das Fleisch mit einem Pfannenwender immer wieder zerdrücken, damit es krümelig wird. Zum Schluss mit einer großen Prise Zucker würzen.

Das Tomatenmark unterrühren und noch weitere 3 Minuten braten. Dann das gebratene Gemüse, Lorbeer und die abgespülten Thymianzweige dazugeben und mit

Paprika und Pfeffer würzen. Speckschwarte, Tomaten mit der Flüssigkeit und Wein zufügen und alles unter Rühren so lange schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

● Die Brühe dazugießen und bei kleiner Hitze 1½–2 Stunden schmoren lassen. Gelegentlich umrühren, je nach Bedarf etwas Tomatensaft dazugießen, falls die Sauce zu dick ist. Zum Schluss so viel Tomatensaft dazugießen, dass die Sauce die richtige Konsistenz hat.

● Lorbeer, Thymianzweige und die Speckschwarte herausnehmen. Die Bolognese gut verrühren und eventuell einen Schuss Milch oder Sahne dazugießen – dadurch wird die Sauce weicher und milder. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Tipps

Wer Zeit hat, sollte immer wieder kontrollieren, Flüssigkeit nachgießen und die Pfanne offen lassen. Sonst Deckel drauf, damit die Flüssigkeit nicht verdampft und nichts anbrennt.

Statt Wein geht's auch mit Fond oder Brühe.

Bolognese lässt sich gut einfrieren, also am besten gleich die doppelte Menge kochen.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Pasta mit Pesto

Wer die frische Basilikumpaste jemals selbst gemacht hat, will nie wieder eine gekaufte – wie gut, dass sie so einfach ist

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch

180 g Nudeln (z. B. Rigatoni oder Penne)

Salz

PESTO

2 EL Pinienkerne

4 frische Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

5 EL Gemüsebrühe

2 EL kalt gepresstes Rapsöl

5 EL frisch geriebener Parmesan-Käse

frisch gemahlener Pfeffer



Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 650 kcal, E 23 g, F 33 g, KH 66 g



Dazu Tomatensalat



Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

FÜR DAS PESTO

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch abziehen. Basilikum kurz kalt abspülen, trocken tupfen und die Blätter zusammen mit den Pinienkernen, Knoblauch, Brühe und Öl im Blitzhacker pürieren. Parmesan unterrühren.

Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Pesto verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Spaghetti Napoli

Die lieben Kinder und alle, die es tomatig, schlicht und ergeifend mögen

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

800 g Tomaten

2 weiße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

evtl. 1 EL Tomatenmark

400 g Spaghetti

½ Bund Basilikum

50 g frisch geriebener Grana Padano (ital. Hartkäse)

Fertig in 40 Minuten



Pro Portion ca. 500 kcal, E 19 g, F 14 g, KH 75 g



● Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abspülen und häuten. Tomaten vierteln, dabei den Stängelansatz entfernen. Die Tomatenviertel würfeln.

● Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Tomatenwürfel dazugeben und ohne Deckel etwa 10 Minuten kochen lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Sauce mit Salz und Pfeffer und eventuell Tomatenmark, falls die Tomaten nur ein mildes Aroma hatten, abschmecken.

● Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest (al dente) kochen.

● Basilikum abspülen, trocken schütteln, Blättchen in Streifen schneiden. Spaghetti abgießen und zusammen mit der Sauce servieren. Geriebenen Käse und Basilikum darüberstreuen.

Tipps

Die Spaghetti direkt aus dem Kochwasser tropfnass in die Sauce geben und vermengen. So sorgt die Nudelstärke für eine leichte Bindung der Sauce. Eventuell etwas Kochwasser aufheben und wieder unter die Nudeln geben, damit sie nicht zusammenkleben. Die Sauce eignet sich auch gut als Sugo auf Pizza. Dafür die Sauce dann etwas dicker einkochen lassen.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Kräuternudeln

MIT SARDINEN

FrISCHE Kräuter wie Dill, Petersilie und Minze zaubern zusammen mit den Sardinen mühelos Urlaubsfeeling auf den Tisch

ZUTATEN

4 Portionen

25 g Mandelblättchen

1 Knoblauchzehe

1 TL Öl

je 1 kleines Bund Dill

glatte Petersilie und Minze

2 Dosen Sardinen in Öl (à 88 g Abtropfgewicht)

1 kleine rote Chilischote

400 g Nudeln (z. B. Bavette)

Salz

Fertig in 15 Minuten



Pro Portion ca. 465 kcal, E 22 g, F 10 g, KH 70 g



● Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten, dann herausnehmen. Den Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in 1 TL Öl kurz braten. Die Kräuter abspülen, trocken tupfen und fein hacken.

● Die Sardinen abgießen, dabei das Öl auffangen. Die Chilischote abspülen, trocken tupfen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten).

● Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und eine Kelle Kochwasser (etwa 100 ml) zurück in den heißen Topf mit den Nudeln geben. Die Kräuter, den Knoblauch, Chili, Sardinen und etwas Sardinenöl kurz untermischen.

● Zum Schluss die Mandelblättchen über die Nudeln streuen.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Spaghetti aglio e olio

Knoblauch, Chili, Petersilie und bestes Olivenöl – mehr brauchen Sie nicht, um schnell mal eben Glück zu haben

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch

250 g Spaghetti

Meersalz

3–4 Knoblauchzehen

½ Bund glatte Petersilie

1 rote Chilischote

5 EL Olivenöl

frisch gemahlener Pfeffer

Fertig in 25 Minuten

Pro Portion ca. 720 kcal, E 16 g, F 34 g, KH 87 g

Dazu frisch geriebener Parmesan-Käse

● Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Spaghetti in ein Sieb gießen und kurz kalt abspülen.

● Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Chilischote abspülen, trocknen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln (dabei mit Küchenhandschuhen arbeiten).

● Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Petersilie und Chili darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

● Die tropfnassen Nudeln dazugeben, kurz im Knoblauchöl schwenken, dabei alles gut mischen und sofort servieren.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Hausgemachte Ravioli

MIT TOMATEN UND BRÖSELN

In den selbst gemachten Nudelecken steckt frische Ricottacreme, serviert wird das Ganze mit Ofentomaten und Knoblauchbröseln. Unbedingt probieren!

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch

NUDELTEIG

125 g Mehl

1 Ei

1 TL Olivenöl

¼ TL Salz

1 Eigelb zum Bestreichen

FÜLLUNG

½ Bio-Zitrone

200 g Ricotta-Käse

1 Eigelb

2 EL Semmelbrösel

30 g frisch geriebener

Parmesan-Käse

frisch gemahlener Pfeffer

TOMATEN UND BRÖSEL

1 EL Olivenöl

1 EL brauner Rohrzucker

1 EL Balsamessig

300 g Kirschtomaten

1 kleines Stück Fladenbrot

vom Vortag (30 g)

1 frische Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Basilikumblätter zum Bestreuen

Fertig in 1 Stunde 20 Minuten

Pro Portion ca. 845 kcal, E 28 g, F 47 g, KH 76 g

FÜR DEN NUDELTEIG

● — Mehl, Ei, Öl, Salz und 2–3 EL kaltes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Das geht am besten in der Küchenmaschine. Den Nudelteig dann mit den

Händen einige Minuten kräftig kneten, bis er durch und durch glatt und geschmeidig ist und nicht mehr an den Händen klebt. Eine Schüssel mit heißem Wasser ausspülen und den Teigkloß darunter etwa 30 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.

● — Den Teig nochmals kräftig mit den Händen kneten. In Portionen durch eine Nudelmaschine drehen (Foto 1). Dabei den Walzenabstand immer enger stellen, bis die richtige Nudelstärke erreicht ist. Teig in etwa 5 cm große Quadrate schneiden (Foto 2).

FÜR DIE FÜLLUNG

● — Inzwischen die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

● — 14–16 Teigquadrate mit je 1 TL Füllung in der Mitte belegen oder eine Spritztülle dafür verwenden (Foto 3). Die Teigränder rundherum mit etwas verquirltem Eigelb bestreichen und mit je einem zweiten Teigquadrat belegen (Foto 4–5). Teigränder rund um die Füllung leicht andrücken. Die Ränder mit einem gewellten Kuchenrädchen gerade schneiden (Foto 6).

● — Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

FÜR DIE TOMATEN UND BRÖSEL

● — Olivenöl, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und mit der Ölmischung verrühren. Die Tomaten mit der Marinade auf ein Backblech geben und 10 Minuten im Backofen rösten (Foto 7). Tomaten herausnehmen.

● — Ravioli in sprudelndem Salzwasser 4–5 Minuten kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen (Foto 8).

● — Fladenbrot zerkrümeln. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotkrümel und Knoblauch darin anbraten. Ravioli und Tomaten dazugeben, kurz schwenken. Basilikum abspülen, trocken schütteln, zerpflücken und darüberstreuen (Foto 9). Sofort servieren.

Tipps

Wer Ravioli nicht selber machen möchte, kauft sie fertig aus dem Kühlregal oder auf dem Wochenmarkt und serviert sie mit den Tomaten und Bröseln. Auch gut: Die Füllung in fertige Wan-Tan-Blätter aus dem Asialaden geben.





Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Ravioli mit Ricotta und Salbei

Während der Nudelteig ruhen muss, können Sie entspannt die köstliche Füllung zubereiten und den Tisch decken

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

NUDELTEIG

200 g Pasta-Mehl (ersatzweise Mehl Type 550)

2 Eier

1 TL Salz

Mehl zum Bearbeiten

FÜLLUNG

1 Knoblauchzehe

80 g Parmesan-Käse

200 g Ricotta (italienischer Frischkäse)

1 kleines Eigelb

frisch gemahlener Pfeffer

evtl. Cayennepfeffer

1 Bund Salbei

70 g Butter

1 Eiweiß zum Bestreichen

1 TL Öl für das Kochwasser

Ohne Wartezeit fertig in 1 Stunde



Pro Portion ca. 580 kcal, E 23 g, F 38 g, KH 36 g



FÜR DEN NUDELTEIG

— Mehl, Eier, 2 EL kaltes Wasser und Salz zuerst mit einem Löffel, danach mindestens 10 Minuten mit den Händen zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten. In Folie bei Zimmertemperatur 1 Stunde ruhen lassen.

FÜR DIE FÜLLUNG

— Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Mit Ricotta, Eigelb und Knoblauch verrühren. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und eventuell Cayennepfeffer würzen.

— Den Nudelteig nochmals mit den Händen durchkneten und am besten mit einer Nudelmaschine (Einstellung 5) zu 4 dünnen Teigbahnen von etwa 40 × 12 cm Größe ausrollen. 2 Teigbahnen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und im Abstand von etwa 2 cm je 1 TL Füllung auf den Teig geben. Rund um die Füllung etwas Eiweiß zum

Kleben streichen.

- Die anderen beiden Teigbahnen darauflegen. Den Teig um die Füllung herum fest andrücken. Mit einem gewellten Teigrädchen insgesamt etwa 30 Ravioli von 5 cm Seitenlänge ausschneiden.
- Die Ravioli portionsweise in siedendem Salzwasser mit etwas Öl etwa 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in einer Schüssel warm halten.
- Salbei abspülen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Salbeiblätter darin hell bräunen und über die Ravioli geben. Oder Ravioli in heißer Salzeibutter schwenken. Sofort servieren.

Tipps

Wenn's schnell gehen soll, einfach fertige Wan-Tan-Teigblätter nehmen (gibt's tiefgefroren im asiatischen Supermarkt). Ricotta können Sie auch durch Ziegenfrischkäse oder eine Paste aus pürierten Zwiebeln, Parmesan und Brot ersetzen.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Tris di pasta

Drei für alle Fälle: tomatig, sahnig oder würzig – alle lassen sich super vorbereiten und sind das perfekte Party-Trio

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

TOMATENSAUCE

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)

1 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)

¼ TL gemahlener Chili

1 TL Ahornsirup

Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

SAHNESAUCE

200 g Doppelrahmfrischkäse

200 g Schlagsahne

1 kleine Bio-Zitrone

1 Bund Dill

20 g abgetropfte Kapern

OLIVEN-KRÄUTER-SAUCE

50 g Pinienkerne

35 g Parmesan-Käse

80 g entsteinte grüne Oliven

1 Bund krause Petersilie

3–4 EL Olivenöl

500 g Pasta (z. B. Spaghetti)

Fertig in 45 Minuten



Tomatensauce pro Portion ca. 55 kcal, E 1 g, F 3 g, KH 5 g; Sahneseauce pro Portion ca. 340 kcal, E 6 g, F 34 g, KH 4 g; Oliven-Kräutersauce pro Portion ca. 240 kcal, E 5 g, F 23 g, KH 3 g

FÜR DIE TOMATENSAUCE

— Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, getrocknete Tomaten und das Tomatenmark darin andünsten. Gehackte Tomaten aus der Dose und Chili dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

FÜR DIE SAHNESAUCE

- — Den Frischkäse und die Sahne in einer Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
- — Die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein reiben. Den Saft auspressen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronensaft und -schale, Kapern und Dill unter die heiße Frischkäsesauce rühren. Mit viel Pfeffer und etwas Salz würzen.

FÜR DIE OLIVEN-KRÄUTER-SAUCE

- — Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, kurz abkühlen lassen und hacken. Den Käse fein reiben. Oliven fein hacken. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.
- — Alle vorbereiteten Zutaten, das Olivenöl und 2–3 EL Wasser verrühren. Die Olivensauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- — Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanweisung bissfest (al dente) kochen, abgießen und ein Drittel der Nudeln gleich mit der Olivensauce mischen. Die restlichen Nudeln entweder in zwei Portionen teilen und ebenfalls schon mit den jeweiligen Saucen mischen oder in einer großen Schüssel mit den Saucen separat (zum selber aufgeben) servieren.

Tipps

Jede Sauce schmeckt auch für sich alleine gut und reicht für 3–4 Portionen. Wenn Sie alle drei Saucen machen, bleibt sicher etwas übrig. Die Saucen halten sich aber gut verschlossen im Kühlschrank 2–3 Tage.

Etwas leichter wird die Sahnensauce mit Kochsahne (15 % Fett) statt Schlagsahne.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Penne Pomodoro

Diese Pasta ist blitzschnell zubereitet und mit gebratenem Speck und Oliven wunderbar würzig

ZUTATEN

2 Portionen

80 g Frühstücksspeck in Scheiben (Bacon; am besten Bio)

1 Knoblauchzehe

80 g entsteinte Oliven (schwarz oder grün; in Öl eingelegt)

4 Tomaten

180 g Penne-Nudeln

Salz

2 EL Olivenöl

frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise Zucker

Basilikum zum Bestreuen

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 660 kcal, E 20 g, F 34 g, KH 66 g



Dazu gehobelter Parmesan-Käse



●— Speck in kleinere Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Oliven eventuell grob schneiden. Tomaten abspülen und in 1 cm große Stücke schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen.

●— Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben. Knoblauch, Tomaten und Oliven darin 2 Minuten braten.

●— Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen und zu den Tomaten in die Pfanne gießen, aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die abgetropften Nudeln untermischen.

●— Penne anrichten, Speckstücke darüberstreuen. Mit Basilikumblättchen bestreuen.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Pasta Tonnata

Die Tunfischsauce, die an »Vitello Tonnato« erinnert, passt wunderbar zu Nudeln und ist mit Kapernäpfeln on top eine Sensation

ZUTATEN

4 Portionen

1 Zwiebel

3 Stangen Staudensellerie

1 Bio-Zitrone

400 g Spaghetti

Salz

3 EL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

150 g Schlagsahne

2 Dosen Tunfisch im eigenen Saft (à 185 g Abtropfgewicht)

frisch gemahlener Pfeffer

½ Bund glatte Petersilie

6–8 eingelegte Kapernäpfel

Fertig in 40 Minuten



Pro Portion ca. 655 kcal, E 38 g, F 24 g, KH 71 g



- Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Sellerie putzen und abspülen. Die Stangen entfädeln und fein würfeln. Die Zitrone heiß abspülen und gut trocken tupfen. Die Hälfte der Schale fein abreiben und den Zitronensaft auspressen.
- Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Nudeln abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel und Sellerie darin glasig dünsten. Die Brühe dazugießen und alles 4 Minuten kochen lassen. Die Sahne unterrühren.
- Den Tunfisch gut abtropfen lassen, in den Topf geben und mit einer Gabel zerpfücken. Alles mit dem Stabmixer pürieren.
- 1 EL Zitronensaft und die Zitronenschale dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Kapernäpfel abtropfen lassen, Stiele abschneiden und die Früchte vierteln.
- Spaghetti, Tunfischsauce, Kapern und Petersilie mischen. Anrichten und sofort servieren.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Spaghetti mit Oliven und Tomaten

Nur drei Dinge braucht diese Pasta, um ein vollmundiges mediterranes Aroma zu entfalten. Die Kapern sorgen für die besondere würzige Note

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch

250 g Spaghetti

Salz

50 g getrocknete Tomaten in Öl

2 EL Kapern in Meersalz

40 g entsteinte schwarze Oliven

½ Bund glatte Petersilie

2 EL gutes Olivenöl (oder evtl. das Öl von den Tomaten nehmen)

frisch gehobelter Parmesan-Käse

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 705 kcal, E 20 g, F 27 g, KH 94 g



● — Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In ein Sieb gießen, kurz abtropfen lassen und dabei 6–8 EL Nudelkochwasser auffangen.

● — Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Das Salz von den Kapern kurz abspülen. Oliven grob hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

● — Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Tomaten, Kapern und Oliven darin kurz anbraten. Spaghetti, Petersilie und etwas Nudelwasser in die Pfanne geben und alles gut mischen. So viel Nudelwasser zufügen, dass die Spaghetti nicht trocken sind.

● — Spaghetti auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Lasagnette

IN WÜRZIGER TOMATENSAUCE

Die breiten Nudeln mit welliger Kante nehmen besonders gut die Sauce auf.
Ersatzweise gehen aber auch breite Bandnudeln

ZUTATEN

4 Portionen

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 eingelegte Sardellen

30 g Kapern (aus dem Glas)

2 kleine rote Chilischoten

4 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Dose geschälte Tomaten (800 g)

1 Bund Oregano

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1–2 TL Honig

400 g Lasagnette-Nudeln

Fertig in 50 Minuten



Pro Portion ca. 500 kcal, E 14 g, F 15 g, KH 75 g



● Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sardellen abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Kapern abtropfen lassen. Die Chilischoten abspülen, putzen und fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten).

● 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sardellen, Kapern, Chili und Tomatenmark darin anbraten. Dosentomaten dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel

30 Minuten kochen lassen. Dabei die Tomaten mit dem Kochlöffel zerdrücken.

● Oregano abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. 1 EL Blättchen beiseitestellen und den Rest fein hacken.

● Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Zum Schluss das restliche Olivenöl und den gehackten Oregano unterrühren.

● Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Kurz abtropfen lassen, dann unter die heiße Tomatensauce heben. Mit den restlichen Oreganoblättchen bestreuen.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Grüne Bandnudeln

MIT GORGONZOLA-SPINAT-SAUCE

Grüne Welle für Pastafans. Der rosa Pfeffer leuchtet den Weg und sorgt für feine Schärfe in der würzigen Käsesauce

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

1 Knoblauchzehe

400 ml Milch

1 kleine Bio-Zitrone

100 g junge Spinatblätter

350 g grüne Bandnudeln

Salz

200 g Gorgonzola-Käse

frisch gemahlener Pfeffer

rosa Pfefferbeeren

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 555 kcal, E 25 g, F 22 g, KH 65 g



● — Knoblauch abziehen und halbieren. Knoblauch und Milch in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten einkochen lassen, dabei einen Metalllöffel in den Topf stellen, damit die Milch nicht überkocht. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.

● — Spinat abspülen, verlesen und eventuell kleiner schneiden. Die Milch durch ein Sieb gießen, wieder aufkochen und die Spinatblätter etwa 2 Minuten darin kochen lassen. Abgeriebene Zitronenschale unterrühren.

● — Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

● — Die Spinatsauce vom Herd nehmen und den Gorgonzola unter Rühren darin schmelzen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

● — Die Bandnudeln in ein Sieb gießen, kurz abtropfen lassen und mit der Gorgonzola-Spinat-Sauce mischen. Auf Tellern anrichten und mit rosa Pfefferbeeren bestreuen. Sofort servieren.

Tipp

Gorgonzola ist sehr würzig. Wer es milder mag, nimmt cremigen Gorgonzola, der weniger dominant ist.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Spaghetti mit Speck und Ei

Wenn sich Eigelb und Petersilienöl verbinden und mit Pasta und Speck von der Gabel in den Mund wandern, dann ist alles gut

ZUTATEN

4 Portionen, als Vorspeise

100 g geräucherter durchwachsener Speck

½ Bund krause Petersilie

200 g Spaghetti

Salz

4 Eier

3 EL Olivenöl

frisch gemahlener Pfeffer



Fertig in 20 Minuten



Pro Portion ca. 450 kcal, E 18 g, F 26 g, KH 35 g



Dazu geriebener Parmesan-Käse und frischer Blattsalat mit Joghurt-Dressing

— Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett langsam goldbraun ausbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Petersilie abspülen, trocken tupfen und sehr fein hacken.

— Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen.

— Die Eierschalen anpieksen. Eier in einen Topf geben und so viel Wasser zufügen, dass die Eier zur Hälfte im Wasser liegen. Mit Deckel aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten wachweich kochen. Eier abgießen, kurz kalt abspülen und pellen (siehe Tipp).

— Spaghetti in ein Sieb gießen, etwas abtropfen lassen und mit Olivenöl und Petersilie mischen.

— Die Spaghetti auf Tellern anrichten und jeweils ein Ei darauf anrichten. Das Ei eventuell bis zum Eigelb einschneiden. Mit Speck und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Ganz frische Eier lassen sich nach dem Kochen nur schwer pellen, besonders weich gekochte. Für dieses Gericht können die Eier gern schon 1 Woche alt sein.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Muschelnudeln

MIT STEINPILZFÜLLUNG

Die lecker gefüllten Nudeln aus dem Ofen lassen sich super vorbereiten und sind perfekt für Gäste

ZUTATEN

3 Portionen, vegetarisch

25 g getrocknete Steinpilze

3 Schalotten

1 kleines Bund Thymian

1 EL Butter

2 EL Semmelbrösel

200 g Frischkäse

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Tomaten

etwa 180 g große Muschelnudeln (Conchiglioni)

125 g Mozzarella-Käse

Fett für die Form

Fertig in 1 Stunde 10 Minuten



Pro Portion ca. 630 kcal, E 27 g, F 35 g, KH 51 g



Steinpilze in 450 ml heißem Wasser etwa 15 Minuten einweichen.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Butter in der Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel, Semmelbrösel und die Hälfte der Thymianblättchen etwa 5 Minuten darin braten. Abkühlen lassen.

Die Steinpilze in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. Steinpilze etwas kleiner schneiden und mit Frischkäse, etwa 50 ml vom aufgefangenen Pilzsud und der abgekühlten Schalottenmischung verrühren. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten abspülen, den Stielansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen und etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit in ein Sieb abgießen. Muschelnudeln auf einem Geschirrtuch kurz abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

Eine Auflaufform fetten und mit der Hälfte der Tomatenscheiben auslegen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und den restlichen Thymianblättchen würzen. Die Füllung am besten mit einem Teelöffel in die Nudeln geben. Muschelnudeln mit der Öffnung nach oben auf die Tomaten in die Form setzen.

● — Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Restlichen Pilzsud über die Nudeln gießen. Mozzarella und die restlichen Tomatenscheiben auf die Nudeln legen. Im Ofen etwa 30 Minuten goldbraun überbacken.

Tipp

Wenn es mal schnell gehen soll, können Sie statt der selbst gemachten Füllung auch einfach einen fertigen Frischkäse mit gehackten Steinpilzen verwenden. Für unser Rezept benötigen Sie davon dann gut 250–300 g.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Makkaroni al forno

Ein Liebling seit Kindertagen und einer der Top-Favoriten der Pasta-Klassiker

ZUTATEN

5 Portionen

250 g Makkaroni (kurz)

Salz

1 EL Olivenöl

250 g Schinken (gekocht; am Stück)

1 Stange Porree (200 g)

1 Knoblauchzehe

400 g Tomaten

200 g Crème fraîche

2 Eier

frisch gemahlener Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

100 g Hartkäse (z. B. Grana Padano)

Fett (für die Form)

Fertig in 1 Stunde 40 Minuten



Pro Portion ca. 430 kcal, E 26 g, F 20 g, KH 37 g



● Die Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. Nudeln in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das Olivenöl unter die Makkaroni mischen.

● Inzwischen den Schinken fein würfeln. Den Porree putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Nudeln, Schinken, Porree und Knoblauch mischen. Tomaten abspülen, putzen und in Scheiben schneiden, dabei den Stängelansatz entfernen.

● Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

● Die Hälfte der Nudel-Schinken-Mischung auf dem Boden einer rechteckigen, ofenfesten und gefetteten Form (etwa 30 × 17 cm Größe) geben. Die Tomatenscheiben darauf verteilen und mit der restlichen Nudel-Schinken-Mischung bedecken. Crème fraîche und Eier verrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über den Auflauf gießen. Form mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 30 Minuten backen.

● Den Käse grob raffeln, über den Auflauf streuen und ohne Alufolie weitere 15 Minuten backen.

Tipp

Mit fruchtiger Tomatensauce serviert, schmeckt das Gericht nicht nur Kindern besonders gut.



Pasta: KLASSISCH MEDITERRAN

Cannelloni

Brauchen etwas Zeit, aber die Mühe lohnt sich: Mit Bolognese gefüllt und in Béchamel gegart, schmecken selbst gemachte Nudelblätter wie in Italien

ZUTATEN

4 Portionen

BOLOGNESE

1 Zwiebel

1 Möhre

1 Staudenselleriestange

60 g geräucherter durchwachsener Speck im Stück

25 g Butter

400 g gemischtes Bio-Hackfleisch

1 Gewürznelke

1 Lorbeerblatt

170 ml trockener Rotwein (oder Brühe)

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Tomatenmark

Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Messerspitze geriebene Muskatnuss

200 ml Milch

1 Bund glatte Petersilie

NUDELTEIG

200 g Mehl (Type 550 z. B. von Aurora)

60 g Weizengrieß

2 Eier

2 Eigelb

1 TL Salz

Mehl zum Bearbeiten

BÉCHAMELSAUCE

60 g Butter

60 g Mehl

750 ml Milch

80 g frisch geriebener Parmesan-Käse

frisch geriebene Muskatnuss

1 Eiweiß zum Bestreichen

Fett für die Form



Fertig in 3 Stunden 30 Minuten



Pro Portion ca. 985 kcal, E 43 g, F 55 g, KH 74 g

FÜR DIE BOLOGNESE

- Zwiebel und Möhre schälen und würfeln. Staudensellerie putzen und abspülen. Sellerie und Speck ebenfalls fein würfeln.
- Butter in einem Schmortopf erhitzen. Gemüse, Hackfleisch, Nelke und Lorbeerblatt zufügen (Foto 1–2). Unter Rühren etwa 12 Minuten goldbraun braten. Wein und Brühe dazugießen und so lange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Muskat unterrühren. Heiße Milch dazugießen, zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 1 Stunde 30 Minuten köcheln lassen. Die Bolognese soll nicht flüssig sein. Zum Schluss die Petersilie abspülen, hacken und unter die Bolognese rühren.

FÜR DEN NUDELTEIG

- Mehl und Grieß mischen. Eier, Eigelbe und Salz zufügen und alles zunächst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten Nudelteig verkneten (Foto 3). Den Teig in Folie gewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

FÜR DIE BÉCHAMELSAUCE

- Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl auf einmal dazugeben und so lange rühren, bis eine glatte Masse entstanden ist, die Blasen wirft (Foto 4–5). Die Milch nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren und unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten kochen (Foto 6). Die Hälfte des Parmesans unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.
- Den Nudelteig mit der Nudelmaschine portionsweise nicht zu dünn ausrollen (Foto 7). Nudelteig in Rechtecke von 11 × 14 cm Größe schneiden (Foto 8). Etwas Bolognese auf den Teigplatten verteilen und aufrollen, dabei die »Nahtstelle« mit etwas Eiweiß bestreichen und andrücken (Foto 9).
- Die Nudelrollen mit der Nahtstelle nach unten in eine gefettete ofenfeste Form legen. Die Béchamelsauce darübergießen und alles mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Die Cannelloni in den Backofen schieben und etwa 1 Stunde backen.





Verdura

So frisch und knackig können Nudeln schmecken: mit feinem Spargel im Frühling oder aromatischer Rote Bete im Winter, mit herrlicher Gemüse-Bolognese oder raffiniert gefüllt mit Süßkartoffeln und Mais – frisches Gemüse der Saison ist immer ein toller Pasta-Partner, Fleisch vermisst da niemand mehr. Ganz nebenbei sind unsere Lieblingsrezepte auch noch gesund. Aber vor allem: unglaublich lecker!



Pasta: VERDURA

Kürbis-Ricotta-Pasta

Wie praktisch: Hokkaido müssen Sie nicht schälen, er hat eine weiche Schale, die man mitessen kann

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch

350 g Hokkaido-Kürbis

1 Stück frischer Ingwer (1–2 cm)

1 Knoblauchzehe

2 Lauchzwiebeln

250 g Rigatoni-Nudeln

Salz

2 EL Olivenöl

2 EL brauner Zucker

125 ml Gemüsebrühe

frisch gemahlener Pfeffer

75 g Ricotta-Käse

½ Bund Basilikum

Parmesan zum Bestreuen

Fertig in 25 Minuten



Pro Portion ca. 725 kcal, E 22 g, F 21 g, KH 110 g



● Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel oder schmale Spalten schneiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und beides fein hacken. Die Lauchzwiebeln putzen und abspülen. Lauchzwiebeln etwas schräg in sehr feine Ringe schneiden.

● Rigatoni nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen.

● Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Zucker darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Die Kürbiswürfel hineingeben und unter Wenden darin etwa 3 Minuten goldbraun braten. Den gehackten Ingwer und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten lassen.

● Die Lauchzwiebelringe untermischen und etwa 1 Minute mitschmoren lassen. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles noch etwa 2 weitere Minuten kochen lassen. Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Rigatoni mischen. Den Ricotta in Flöckchen dazugeben und kurz mischen.

● Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und darüberstreuen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.



Pasta: VERDURA

Vollkornravioli

MIT SPARGEL UND SAHNESAUCE

Selbst gemachte Ravioli sind die Pasta-Kür. Aber es lohnt sich. Denn Ihre Gäste werden sie und Sie lieben!

ZUTATEN

8 Portionen, vegetarisch

NUDELTEIG

175 g Weizenvollkornmehl

75 g Buchweizenmehl

½ TL Meersalz

1 EL Olivenöl

2 Eier

Mehl für die Arbeitsfläche

FÜLLUNG UND DEKO

750 g grüner Spargel

3 EL Butter

1 kleine Bio-Zitrone

5 Rosmarinzweige

1 EL Semmelbrösel

200 g Doppelrahmfrischkäse

Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Schalotte

350 g Schlagsahne

200 ml Gemüsefond

1 rote Chilischote

Rosmarin für die Deko



Ohne Wartezeit fertig in 1 Stunde 50 Minuten



Pro Portion ca. 415 kcal, E 10 g, F 30 g, KH 26 g



Dazu Parmesan zum Bestreuen

FÜR DEN NUDELTEIG

● Beide Mehlsorten, Salz, Öl, Eier und 5 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt etwa eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

FÜR FÜLLUNG UND DEKO

● Spargel abspülen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Schalen und Abschnitte aufheben. 500 g Spargelstangen fein würfeln. Spargelwürfel in 1 EL Butter andünsten (Foto 1–2). Abkühlen lassen.

● — Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben, die Zitrone auspressen. Rosmarin abspülen und, bis auf 3 Zweige, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Spargel, Semmelbrösel, Zitronenschale, gehackten Rosmarin und Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

● — Schalotte abziehen und fein hacken. In 1 EL Butter andünsten. Spargelschalen und -abschnitte, Sahne, Gemüsefond, abgespülte Chilischote und restlichen Rosmarin dazugeben und ohne Deckel etwa 15 Minuten kochen lassen. Durch ein feines Sieb gießen (Foto 3). Den Fond in einem Topf nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce warm halten oder kurz vor dem Servieren nochmals aufkochen.

● — Nudelteig vierteln. 2 Portionen mit der Nudelmaschine oder einem Nudelholz auf wenig Mehl etwa 5 mm dick zu einer etwa 15 cm breiten Teigbahn ausrollen (Foto 4). Wenn der Teig klebt, zusätzlich etwas Mehl unterkneten. Ist er bröckelig, etwas Wasser unterarbeiten. Damit der ausgerollte Teig nicht austrocknet, Frischhaltefolie darauflegen.

● — Jeweils 1 TL Füllung im Abstand von etwa 5–6 cm auf eine Teigbahn geben (Foto 5). Nudelteig um die Füllung herum mit etwas Wasser bestreichen. Die zweite ausgerollte Teigbahn darauflegen und in den Räumen zwischen den Füllungen gut andrücken (Foto 6). Mit einem runden Ravioliausstecher oder einem Glas (Ø 5 cm) Ravioli ausstechen (Foto 7). Teigländer dabei gut zusammendrücken. Restliche Teigportionen und Teigreste ausrollen und wie beschrieben füllen und ausstechen.

● — Restlichen Spargel in dünne Scheiben schneiden und in restlicher Butter andünsten. Salzen.

● — In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin bei kleiner Hitze etwa 3 Minuten gar kochen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und in die heiße Sahnesauce geben (Foto 8–9). Auf Tellern anrichten, die gedünsteten Spargelscheiben darüberstreuen. Mit kleinen Rosmarinzweigen dekorieren.





Pasta: VERDURA

Penne mit Austernpilzen

IN RAHMSAUCE MIT SPINAT

Die Austernpilze haben eine schön fleischige Konsistenz und stellen so auch Fleischliebhaber zufrieden

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch
250 g Penne-Nudeln
Salz

RAHMSAUCE

400 g Austernpilze
200 g Blattspinat
4 Zwiebeln (klein)
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
200 ml Weißwein (oder Brühe)
280 g Schlagsahne
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
8 EL Parmesan-Käse (frisch gerieben)

Fertig in 25 Minuten



Pro Portion 670 kcal, F 42 g, KH 45 g, E 19 g



Die Penne-Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

FÜR DIE RAHMSAUCE

Austernpilze putzen und je nach Größe eventuell halbieren. Den Spinat abspülen und die Blätter gut trocken schütteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Austernpilze darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Spinatblätter, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und mitdünsten. Den Weißwein und die Sahne dazugießen und alles etwa 3 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 EL Parmesan würzen.

Die Rahmsoße und die Nudeln mischen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.



Pasta: VERDURA

Bandnudeln mit Spitzkohl

Zarter Spitzkohl und Tomaten in Sahnesauce. Mmh ...! Aber der eigentliche Kracher sind die Erdnüsse mit Meerrettichschärfe

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch

150 g Bandnudeln

Salz

1 kleiner Spitzkohl (400 g)

100 g gelbe Kirschtomaten

2 TL Butter

75 g Schlagsahne

2 EL Wasabi-Peanuts oder Rauchmandeln

Fertig in 20 Minuten



Pro Portion ca. 540 kcal, E 18 g, F 24 g, KH 61 g



- Die Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
- Inzwischen den Spitzkohl putzen, eventuell abspülen und in feine Streifen schneiden. Tomaten abspülen und halbieren.
- Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Spitzkohl kurz darin andünsten. Tomaten und Sahne dazugeben und kurz schmoren lassen.
- Die Bandnudeln untermischen und sofort auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten.
- Die Wasabi-Peanuts grob hacken und darüberstreuen.



Pasta: VERDURA

Spaghetti

MIT LINSENBOLOGNESE

Sie sind nicht nur superlecker, Linsen liefern ganz nebenbei auch noch hochwertiges Eiweiß. Wenn das keine Alternative ist ...

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

175 g getrocknete Linsen (schneller geht's mit 450 g Linsen aus der Dose)

5 Tomaten

2 Möhren

2 Stangen Staudensellerie

100 g Porree

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

3 EL Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Tomatenmark

400 g Spaghetti

Salz

3 Stiele Thymian

½ Zweig Rosmarin

2 EL Rotwein (evtl. weglassen)

frisch gemahlener Pfeffer

Cayennepfeffer



Fertig in 1 Stunde 30 Minuten



Pro Portion ca. 620 kcal, E 26 g, F 13 g, KH 98 g



Dazu frisch geriebener Parmesan-Käse

— Die Linsen je nach Packungsanweisung eventuell einweichen und in reichlich Wasser gar kochen oder Dosenlinsen abtropfen lassen.

— Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abspülen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und den Stielansatz herausschneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

— Möhren schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, abspülen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, abspülen und längs in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote abspülen, halbieren, entkernen und fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten).

— Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten, etwas Brühe

dazugießen. Tomatenmark unterrühren und die restliche Brühe dazugießen. Alles etwa 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Gekochte Linsen oder Dosenlinsen in einem Sieb abtropfen lassen und dazugeben.

- — Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.
- — Thymian und Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen und Nadeln von den Stielen zupfen, fein hacken und unter das Gemüse heben. Das Gemüse mit Rotwein, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Spaghetti und die Linsen-Bolognese anrichten.

Tipp

Die Garzeit ist je nach Linsensorte unterschiedlich, 30 Minuten dauert es aber mindestens. Am schnellsten sind Pardina-Linsen gar. Wichtig: Die Linsen immer ohne Salz kochen, bis sie gar sind. Erst dann Salz hinzufügen.



Pasta: VERDURA

Gemüsespaghetti

MIT KÜMMELTHYMIAN

Kohlrabi und Spinat sind ein tolles Paar, die cremige Thymiansahne bringt den geschmacklichen Tiefgang in die Gemüseliason

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

1 großer Kohlrabi (500 g)

Meersalz

500 g Blattspinat

2 Bund Kümmelthymian

250 g Schlagsahne

250 g Spaghetti

1 Knoblauchzehe

1 TL Butter

frisch gemahlener Pfeffer

Fertig in 1 Stunde



Pro Portion ca. 450 kcal, E 14 g, F 22 g, KH 48 g



Dazu geraffelter Pecorino-Käse



— Kohlrabi schälen. Zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen und dann abtropfen lassen.

— Den Blattspinat putzen und in reichlich kaltem stehendem Wasser abspülen.

— Kümmelthymian abspülen, 1 Bund davon zusammen mit der Sahne aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten ziehen lassen.

— Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Spaghetti abgießen.

— Knoblauch abziehen und hacken. Die Butter erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Den Spinat tropfnass dazugeben und ihn im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

— Kümmelthymian aus der Sahne nehmen und die Sahne mit Salz und Pfeffer würzen.

— Spaghetti, Kohlrabi und Spinat in die heiße Thymiansahne geben und alles erwärmen. Zum Servieren mit frischen oder gebratenen Thymianblättchen bestreuen.

Tipp

Statt Kümmelthymian schmeckt auch Zitronenthymian köstlich.



Pasta: VERDURA

Zitronen-Pasta

MIT SPINAT

Aromawunder: Heiße Nudeln einfach mit Tomate, Knoblauch, Peperoncino, Zitrone, Blattspinat und Ziegenkäse mischen und glücklich essen

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

2 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone

200 g frischer Blattspinat

1 Tomate (150 g) oder 4–5 EL gehackte Tomaten aus dem Tetrapack

400 g Fusilli lunghi bucati

Meersalz

150 g Ziegenkäse-Rolle

1 getrocknete Peperoncino

4 EL Olivenöl

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 550 kcal, E 18 g, F 20 g, KH 74 g



Die Knoblauchzehen abziehen und zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Zitrone heiß abspülen und trocken reiben. Die Schale von einer halben Zitrone dünn abschälen und anschließend in feine Streifen schneiden.

Den Blattspinat verlesen, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Die Tomate abspülen, den Stängelansatz herausschneiden und die ganze Tomate fein hacken.

Fusilli nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.

Inzwischen Ziegenkäse in Stücke schneiden. Knoblauch und zerkrümelte Peperoncino in Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Gehackte Tomate dazugeben und sofort mit den abgossenen Nudeln, $\frac{1}{2}$ Tasse Nudelwasser, Ziegenkäse, Zitronenstreifen und Blattspinat mischen. Pasta sofort servieren.



Pasta: VERDURA

Tagliatelle und Erbsen

IN PETERSILIENPESTO

Grüne, leichte Frische durch selbst gemachtes Petersilien-Pesto – dazu knackige Erbsen und Zitrone. Einfach genial

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

grobes Meersalz

400 g Tagliatelle (Bandnudeln)

200 g TK-Erbsen

½ Bio-Zitrone

frisch gehobelter Parmesan-Käse

PETERSILIENPESTO

2 Bund glatte Petersilie

1 Bund Basilikum

1 EL Pinienkerne

40 g frisch geriebener Parmesan-Käse

100 ml gutes Olivenöl

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 725 kcal, E 23 g, F 36 g, 76 g KH



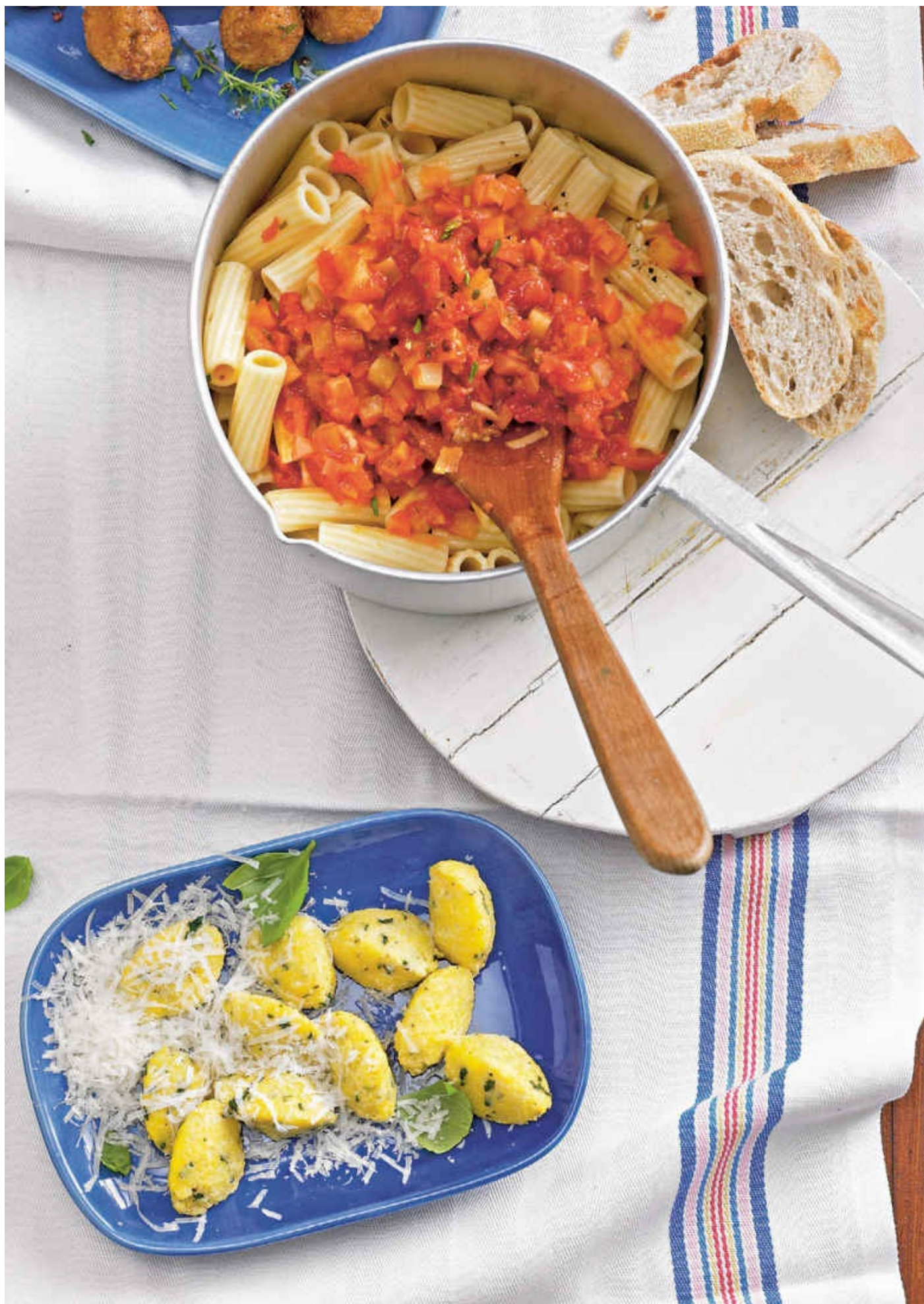
- In einem großen Topf reichlich Salzwasser für die Nudeln und in einem kleineren Topf für die Erbsen aufsetzen.

FÜR DAS PETERSILIENPESTO

- Die Kräuter abspülen, trocknen und grob hacken. Kräuter, Pinienkerne, Parmesan und knapp ½ TL Salz in einen hohen Mixbecher geben. Das Öl langsam dazugießen und mit dem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz abschmecken.
- Die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest kochen. Erbsen gefroren in kochendes Salzwasser geben und einmal aufkochen lassen.
- Zitrone heiß abspülen, trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abschälen.
- Nudeln und Erbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln, Erbsen und Zitronenschale mischen und mit Pesto und Parmesan anrichten.

Tipp

Das Pesto lässt sich auch auf Vorrat machen. Dann mit Öl bedeckt und verschlossen etwa 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.



Pasta: VERDURA

Penne mit Gemüsebolognese

UND POLENTA-KLÖSSCHEN

Wetten, dass unsere Bolognese aus Suppengrün, Tomaten, Knoblauch und Kräutern auch Fleischfans begeistert. On top gibt's außerdem noch ein paar Klößchen

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

GEMÜSE-BOLOGNESE

1 kleines Bund Suppengrün

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)

200 ml trockener Weißwein

1 kleiner Zweig Rosmarin

½ Bund Thymian

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 gestrichener TL Zucker

POLENTA-KLÖSSCHEN

200 ml Milch

125 g Maisgrieß (Polenta)

½–1 Bund Basilikum

1 Eigelb

50 g fein geriebener Parmesan-Käse

Fertig in 1 Stunde 15 Minuten



Pro Portion mit Polenta-Klößchen ca. 715 kcal, E 25 g, F 17 g, KH 104 g



FÜR DIE BOLOGNESE

● Das Suppengrün putzen, abspülen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Knoblauch darin anbraten. Tomaten in der Flüssigkeit etwas zerschneiden und mit dem Weißwein zum Gemüse geben.

● Kräuter abspülen, abzupfen, hacken und zur Bolognese geben. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. Wenn die Sauce zu dick ist, etwas Wasser dazugießen. Bolognese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

FÜR DIE POLENTA-KLÖSSCHEN

● Milch und 200 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Maisgrieß unter Rühren einrieseln lassen und bei kleiner Hitzeiterrühren, bis sich die Polenta als Kloß vom

Topfrand löst. In eine Schüssel umfüllen.

- — Basilikum abspülen, trocken schütteln und, bis auf ein paar Blättchen zum Bestreuen, fein hacken. Eigelb, Basilikum und Parmesan unter die Klößchenmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- — Den Teig mit 2 angefeuchteten Teelöffeln zu Nocken formen oder mit den Händen zu Bällchen rollen. Salzwasser aufkochen und die Nocken darin etwa 4–5 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen, nicht kochen. Die Klößchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
- — Penne nach Packungsanweisung bissfest kochen und mit der Gemüse-Bolognese und den Polenta-Klößchen servieren.

Tipps

Schneller geht's, wenn statt der Polenta-Klößchen fester Doppelrahmfrischkäse mit einem Teelöffel zu Nocken geformt wird. Nocken ungekocht auf Bolognese und Nudeln geben. Der Käse beginnt dann zu schmelzen und muss schnell serviert werden.



Pasta: VERDURA

Nudeln mit Kartoffeln, Spinat und Fontina-Käse

Pizzoccheri, im Original mit Buchweizennudeln und Kohl serviert, sind auch in unserer Variante – mit Vollkornnudeln, Spinat und den typischen Kartoffelwürfeln – eine köstliche Entdeckung

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch

400 g festkochende Kartoffeln

Salz

200 g Penne-Vollkornnudeln

500 g frischer Blattspinat

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

30 g Butter

70 g Fontina-Käse (ital. Rohmilchkäse)

grober, frisch gemahlener Pfeffer

Fertig in 40 Minuten



Pro Portion ca. 755 kcal, E 18 g, F 24 g, KH 113 g



● Die Kartoffeln gründlich abspülen und ungeschält in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen.

● Den Spinat putzen, verlesen und gründlich abspülen.

● Schalotten und Knoblauch abziehen, halbieren und fein würfeln. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat tropfnass dazugeben und in der geschlossenen Pfanne zusammenfallen lassen. Dann salzen.

● Die Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen und grob würfeln.

● Den Käse in dünne Scheiben schneiden. Nudeln abgießen und mit den Kartoffelwürfeln locker unter den Spinat heben. Grob pfeffern, mit Käse belegen und in der geschlossenen Pfanne 2–3 Minuten den Käse zerlaufen lassen. Alles locker mischen, anrichten und mit grobem Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

Tipp

Wer nicht so gern Vollkornnudeln mag, kann auch normale Penne aus hellem Weizenmehl nehmen.



Pasta: VERDURA

Makkaroni mit Süßkartoffeln und Mais

Nudeln für alle Fälle: Süßkartoffeln und Mais sorgen für herrliche Süße, alter Gouda ist ein würziger Kontrast

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

SAUCE

500 g Tomaten

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

250 g Gabelmakkaroni

GEMÜSE

250 g Süßkartoffeln

1 kleine Dose Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)

2 Lauchzwiebeln

2 EL Olivenöl

etwa 40 g alter Gouda-Käse

Fertig in 1 Stunde



Pro Portion ca. 525 kcal, E 15 g, F 18 g, KH 74 g



FÜR DIE SAUCE

— Die Tomaten abspülen, halbieren und den grünen Stielansatz herausschneiden. Tomaten grob würfeln. Schalotten abziehen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

— Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst Schalotten und Knoblauch darin andünsten, dann die Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen. Die Tomatensauce durch ein Sieb streichen und eventuell mit etwas Salz abschmecken. Warm stellen.

— Inzwischen die Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

FÜR DAS GEMÜSE

— Die Süßkartoffeln schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. Die Maiskörner in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, abspülen und schräg in dünne Ringe schneiden.

- Das Öl in einer großen Pfanne mit dickem Boden oder einer großen Wok-Pfanne erhitzen und zuerst die Süßkartoffelwürfel darin 6–8 Minuten unter Rühren kräftig anbraten. Maiskörner und Lauchzwiebelringe dazugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten lassen.
- Die Makkaroni und das gebratene Gemüse mischen und eventuell noch einmal erwärmen, mit der Tomatensauce anrichten. Den frisch geriebenen Käse dazu servieren.



Pasta: VERDURA

Bandnudeln mit Ziegenkäse und Pilzen

Für Glückspilze: Champignons werden mit Kardamom angebraten, das verleiht ihnen eine aromatische Schärfe und regt gleichzeitig den Stoffwechsel an

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

300 g Champignons

1 Porreestange (300 g)

1 großes Bund Basilikum

150 g griechischer Ziegenmilchkäse

½–1 TL schwarze Kardamomsamen

2 EL Olivenöl

Salz

250 g Bandnudeln

300 g TK-Erbсен

ev. grober Pfeffer zum Bestreuen

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 460 kcal, E 23 g, F 15 g, KH 57 g



● Die Champignons putzen, eventuell halbieren. Porreestange putzen, längs halbieren und gründlich abspülen. Porree in etwa 8 cm lange Streifen schneiden. Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Den griechischen Ziegenmilchkäse zerbröckeln.

● Pilze und schwarze Kardamomsamen in Olivenöl anbraten, mit Salz würzen und zur Seite stellen.

● Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Die letzten 2 Minuten TK-Erbсен und die Porreestreifen mitkochen lassen.

● Eine Tasse Nudelwasser abnehmen. Nudeln und Gemüse abgießen und sofort in einer großen vorgewärmten Schüssel mit Nudelwasser, Pilzen und Bratöl, Basilikum und Käse mischen und eventuell mit grobem Pfeffer bestreuen.

Tipp

Für alle, die keinen Ziegenkäse mögen, sind Schaf- oder Kuhmilchkäse Alternativen.



Pasta: VERDURA

Fenchel-Sardinen-Spaghetti

Eine Spezialität aus Sizilien: Rosinen sorgen für leichte Süße im würzigen Sardellen-Knoblauch-Pinienkern-Mix

ZUTATEN

4 Portionen
500 g Fenchelknolle
1 EL Fenchelsaat
2 EL Olivenöl
feines Meersalz
3 gesalzene Sardellen (aus dem Glas)
1 Bund krause Petersilie
1 Knoblauchzehe
2 EL Rosinen
50 g Pinienkerne
250–300 g Spaghetti
frisch gemahlener Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft
1 Dose Sardinen in Öl (Fischeinwaage 87 g)



Fertig in 25 Minuten



Pro Portion ca. 430 kcal, E 19 g, F 16 g, KH 51 g

— Fenchel abspülen, halbieren und den Strunk herauschneiden. Fenchel in Streifen schneiden. Fenchelsaat in einem Mörser grob zerstoßen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelstreifen und -saat salzen und bei mittlerer Hitze in der geschlossenen Pfanne etwa 10 Minuten braten.

— Sardellen kurz abspülen und trocken tupfen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellen, Petersilie, Knoblauch, Rosinen, Pinienkerne unter den Fenchel heben, kurz mitbraten.

— Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

— Spaghetti abgießen und tropfnass in die Pfanne zum Fenchel geben. Gut mischen und mit Pfeffer würzen. Sardinen aus der Dose dazu servieren.

Info

Sardellen (oder Anchovis) und Sardinen gehören zur Heringsfamilie. Sardellen werden halbiert, enthäutet und in Salz konserviert. Fein gehackt sind sie zum Würzen geeignet, denn sie schmecken kräftig nach Fisch und Salz. Sardinen sind dicker als Sardellen und werden in Öl konserviert.

Tipp

Bekommen Sie frische Sardinen, braten Sie diese und servieren sie statt der Ölsardinen.



Pasta: VERDURA

Nudelsalat

MIT ROTER BETE

Nicht wundern: Hier hat sich kein Reis verirrt, die Nudeln haben sich nur verkleidet. Schnell gemacht und toll fürs Picknick

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

250 g Kritharaki-Nudeln (kleine Nudeln in Reisform)

Salz

5 EL Olivenöl

je 1 EL Honig und Sherry-Essig

frisch gemahlener Pfeffer

200 g Rote Bete (vorgekocht
vakuumverpackt)

200 g Feta-Schafkäse

1 Bund Salbei

je 100 g Feldsalat und Rauke

1 Limette

Fertig in 20 Minuten



Pro Portion ca. 535 kcal, E 17 g, F 29 g, KH 52 g



Dazu Baguette



● Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. In ein Sieb geben, kurz abspülen, etwas abtropfen lassen und mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

● Rote Bete in Spalten schneiden. Schafkäse mit den Händen in kleinere Stücke zerbröseln.

● Salbei abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salbeiblätter in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne braten. Herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

● Feldsalat und Rauke putzen, abspülen und trocken schütteln. Salatblätter, Nudeln, Rote Bete, Schafkäse und Salbei auf einer Platte anrichten. Mit Pfeffer, restlichem Olivenöl und Honig würzen. Limette in dünne Spalten schneiden und dazu servieren.



Pasta: VERDURA

Tortiglioni mit Brokkoli

IN LIMETTENSAUCE

Die neue Lieblingspasta für Kinder: Schuld daran sind die goldbraunen Butterbrösel

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch
2 EL Butter
2 EL Semmelbrösel
350 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
1 Limette
100 g Schlagsahne
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 TL Ahornsirup
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
200 g Tortiglioni-Nudeln

Fertig in 45 Minuten



Pro Portion ca. 760 kcal, E 34 g, F 43 g, KH 57 g



- Butter und Semmelbrösel in einer Pfanne goldbraun rösten.
- Brokkoli putzen, abspülen und in Röschen teilen. Knoblauch schälen und einmal kurz zerdrücken. Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- Sahne, Limettensaft und Knoblauch aufkochen. Frischkäse, Ahornsirup und Limettenschale mit einem Schneebesen unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Knoblauch entfernen.
- Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Die Brokkoliröschen in den letzten 5 Minuten dazugeben und mitkochen lassen. Nudeln und Brokkoli in einem Sieb abtropfen lassen.
- Brokkoli-Nudeln und Limettensauce mischen und mit den Semmelbröseln bestreuen.



Pasta: VERDURA

Nudelauflauf

MIT MANGOLD UND RICOTTA

Ihre Gäste werden staunen: Unter einer Auberginenhaube steckt eine Mischung aus Nudeln, Ricotta, getrockneten Tomaten und Eiern

ZUTATEN

6 Portionen, vegetarisch

800 g Auberginen

Salz

2 EL Öl

500 g Mangold (oder Spinat)

50 g Pecorino-Käse (oder Parmesan)

50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)

3 Zweige Rosmarin

400 g Röhrennudeln

250 g Ricotta-Käse

100 ml Milch

3 Bio-Eier

frisch gemahlener Pfeffer

je 2 EL Butter und Polenta für die Form

evtl. Rosmarin für die Deko

Ohne Wartezeit fertig in 1 Stunde 20 Minuten



Pro Portion ca. 520 kcal, E 23 g, F 22 g, KH 55



● Auberginen abspülen, putzen und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ein Backblech mit wenig Salz bestreuen, die Scheiben darauf ausbreiten und auch von oben salzen. Etwa 15 Minuten stehen lassen und dann mit Küchentuch trocken tupfen. Das Öl in einer Grillpfanne sehr stark erhitzen und die Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten braten.

● Den Mangold putzen, abspülen, trocken tupfen und die Stiele von den Blättern schneiden. Stiele in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorkochen. In einem Sieb abtropfen lassen. Mangoldblätter in feine Streifen schneiden.

● Pecorino fein reiben. Tomaten fein würfeln. Rosmarin abspülen, trocken tupfen und die Nadeln fein hacken. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.

● Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

● Eine runde, hohe Auflaufform (etwa 3 l Inhalt) fetten und mit Polenta ausstreuen. Die Form mit den Auberginenscheiben auslegen, ein paar Scheiben für den Deckel aufheben.

● Nudeln, Ricotta, Milch, Mangoldstiele und -blätter, Pecorino, Tomatenwürfel und

Rosmarin mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Eier verquirlen und unterheben.

● Die Nudelmischung in die vorbereitete Form füllen, gut andrücken und mit den restlichen Auberginenscheiben abdecken. Im vorgeheizten Ofen 40–50 Minuten backen. Herausnehmen und etwa 10 Minuten auf einem Gitter etwas abkühlen lassen. Den Auflauf auf eine Platte stürzen und eventuell mit Rosmarin dekorieren. Der Auflauf schmeckt warm oder kalt.



Pasta: VERDURA

Ravioli con formaggio

Die cremig gefüllten Nudeltaschen werden in würziger Oliven-Rosmarin-Butter geschwenkt serviert. Köstlich!

ZUTATEN

etwa 30 Stück, vegetarisch

NUDELTEIG

200 g Mehl (Type 550)

60 g Weizengrieß

2 Eier

2 Eigelb

1 TL Salz

Mehl zum Bearbeiten

FÜLLUNG

2 Scheiben altbackenes Ciabatta-Brot

1 TL Olivenöl

40 g Pinienkerne

1 Knoblauchzehe

100 g Parmesan-Käse

300 g Ziegenfrischkäse (oder Ricotta)

1 Eigelb

frisch gemahlener Pfeffer

1 Eiweiß zum Bestreichen

OLIVEN-ROSMARIN-BUTTER

1 TL Öl für das Kochwasser

2 Knoblauchzehen

2 Rosmarinzweige

15 schwarze entsteinte Oliven

100 g Butter



Fertig in 1 Stunde 30 Minuten



Pro Portion ca. 860 kcal, E 31 g, F 57 g, KH 54 g

FÜR DEN NUDELTEIG

— Mehl, Grieß, Eier, Eigelbe und Salz zuerst mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine, danach etwa 10 Minuten mit den Händen zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten. In Folie gewickelt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ruhen lassen.

FÜR DIE FÜLLUNG

- — Brot fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brot und Pinienkerne darin anrösten. Knoblauch abziehen, hacken, unter die Brotwürfel rühren und abkühlen lassen.
- — Den Parmesan-Käse grob raffeln und mit dem Ziegenfrischkäse verrühren. Kalte Brotmischung und Eigelb unter die Käsecreme rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- — Den Nudelteig nochmals mit den Händen durchkneten und am besten mit einer Nudelmaschine (Einstellung 5) dünn ausrollen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem runden Ausstecher mit gewelltem Rand Plätzchen (Ø 5 cm) daraus ausstechen.
- — Auf jedes Plätzchen 1 EL von der Käsefüllung geben. Teigländer mit Eiweiß bestreichen und die Plätzchen zu Halbmonden zusammenklappen. Ravioli in siedendem Salzwasser mit etwas Öl etwa 8 Minuten gar ziehen lassen.

FÜR DIE OLIVEN-ROSMARIN-BUTTER

- — Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und Nadeln von den Zweigen streifen. Oliven vierteln. Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Knoblauch, Rosmarin und Oliven dazugeben und kurz andünsten. Die Ravioli mit in die Pfanne geben, darin schwenken und sofort servieren.

Tipps

Elegant sieht es aus, wenn das Gericht mit einer Zucchini-blüte garniert wird. Dann könnten auch die Pinienkerne durch fein gewürfelte Zucchini ersetzt werden. Anstelle von Rosmarin-Oliven-Butter die Ravioli in Sahnesauce servieren. Ravioli lassen sich prima einfrieren: ungekocht, nebeneinander liegend auf einem bemehlten Backblech einfrieren. Zum Gebrauch gefroren in Salzwasser oder Brühe geben und gar kochen.



Pasta: VERDURA

Gemüselasagne

MIT BÜFFEL-MOZZARELLA

Statt Hack werden Aubergine, Zucchini und Tomatensauce eingeschichtet und gebacken

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

SAUCE

3 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

400 g eingelegte Paprikaschoten (aus dem Glas)

5 Zweige Rosmarin

400 g Pizzatomen (aus der Dose)

1 Lorbeerblatt

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

GEMÜSE

1 Zucchini (200 g)

1 Tomate

1 kleine Aubergine (200 g)

1 EL Mehl

1 Ei

4–5 EL Semmelbrösel

1–2 EL Butterschmalz

3 Packungen Büffel-Mozzarella (à 125 g)

6 Lasagne-Blätter (etwa 110 g)



Fertig in 1 Stunde 40 Minuten



Pro Portion ca. 590 kcal, E 29 g, F 34 g, KH 41 g

FÜR DIE SAUCE

— Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten dünsten. Paprikaschoten abtropfen lassen und fein würfeln.

— Rosmarin abspülen, trocken tupfen, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Rosmarin, Pizzatomen und Lorbeer zu den Zwiebeln geben. Alles etwa 10 Minuten ohne Deckel schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Paprikawürfel zufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- — Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.

FÜR DAS GEMÜSE

- — Zucchini und Tomate abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Aubergine abspülen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp eventuell kurz abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- — Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zucchini, Aubergine, Sauce, die Hälfte der Mozzarellascheiben und die rohen Lasagneblätter im Wechsel in eine eckige Auflaufform schichten. Zum Schluss mit den Tomaten- und den restlichen Mozzarellascheiben belegen. Im Ofen etwa 1 Stunde goldbraun backen.

Tipp

Wer's doch lieber deftig mag und Speck liebt, legt in den letzten 15–20 Minuten Pancetta- oder Bacon-Scheiben auf die Lasagne und lässt sie knusprig backen.



Kreativ raffiniert

Die große Vielfalt: Nudeln, Sie werden sehen, sind ganz schön experimentierfreudig. Wenn Sie gern etwas Neues probieren und Ihre Gäste überraschen möchten, sind Sie hier richtig: Raffiniert kombiniert (mit Himbeeren ...!), ungewöhnlich inszeniert (als Muffins ...!), mit ungewöhnlichen Begleitern wie Feigen oder Rosinen, mit gebratenem Fisch oder zu kräftiger Wild-Bolognese – Pasta macht alles mit!



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Pfifferlings-Pappardelle

In der heißen Pfanne geben die Pilze einen leichten Pfeifton von sich. Werden sie mit Kopfsalatsauce serviert, pfeifen Ihre Gäste vor Freude

ZUTATEN

4 Portionen

75 g Bacon in dünnen Scheiben

150 g frische Pfifferlinge

400 g Pappardelle-Nudeln

Salz

1 kleiner Kopfsalat (200 g)

½ Bund glatte Petersilie

1 Knoblauchzehe

1 TL Butter

150 g Schlagsahne

150 ml Milch oder Gemüsebrühe

50 g frisch geriebener ital. Hartkäse (Grana Padano)

frisch gemahlener Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

Fertig in 25 Minuten



Pro Portion ca. 635 kcal, E 23 g, F 28 g, KH 72 g



- Den Bacon in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Pfifferlinge mit einem Pinsel oder Küchenkrepp säubern, Stielansätze abschneiden.
- Pappardelle in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In einem Sieb kurz abtropfen lassen.
- Inzwischen den Kopfsalat putzen, abspülen, trocken schleudern und einige kleine Blättchen beiseitelegen. Restliche Blätter grob hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken.
- Knoblauch schälen und hacken. Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Die Hälfte vom gehackten Kopfsalat dazugeben und kurz andünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Sahne und Milch zum Salat gießen und aufkochen. Restlichen gehackten Salat und die Hälfte der Petersilie zugeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Käse in der Sauce schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Pfifferlinge im Speckfett in der Pfanne kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Pappardelle und Kopfsalatsauce anrichten. Speckstücke, Pfifferlinge, restliche Salatblätter und Petersilie darüberstreuen. Sofort servieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Orecchiette

MIT SÜSSKARTOFFELN UND SALBEI

Gebratene Salbeiblätter sorgen für tollen Geschmack, Petersilien-Crôutons für Biss, die Süßkartoffeln für Substanz und Farbe

ZUTATEN

4 Portionen

600 g Süßkartoffeln (Bataten)

2 Knoblauchzehen

15 Salbeiblätter

2 EL Olivenöl

800–1000 ml Rinderfond (Glas)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 kleines Bund glatte Petersilie

2 Scheiben Toastbrot

1 EL Butter

350 g Orecchiette-Nudeln

Fertig in 40 Minuten

Pro Portion ca. 610 kcal, E 18 g, F 13 g, KH 104 g

Dazu Ziegenfrischkäse

— Süßkartoffeln schälen, abspülen und in etwa 1–2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Salbei abspülen und 5 Blätter fein hacken.

— 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die restlichen ganzen Salbeiblätter darin knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

— Restliches Öl in die heiße Pfanne geben. Süßkartoffeln, Knoblauch und gehackten Salbei darin unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Fond dazugießen und zugedeckt weitere 10–15 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

— Petersilie abspülen, trocknen und fein hacken. Toast in Stücke zupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Toast-Stücke darin goldbraun braten. Herausnehmen und die Petersilie unterrühren.

— Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Abtropfen lassen und unter die Süßkartoffeln mischen. Mit Kräuterbröseln und gebratenem Salbei bestreut servieren.

Tipp

Wer es lieber vegetarisch mag, ersetzt den Rinderfond durch Gemüsefond oder -brühe.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Spaghetti in Pistazienpesto

MIT DICKEN BOHNEN

Das frische Pesto mit Minze und Petersilie ist ein toller Kontrast zu Bohnen und Sellerie

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

PESTO

100 g Pistazien mit Schale (ungesalzen)

1 Knoblauchzehe

7 EL gutes Olivenöl

30 g glatte Petersilie

1 kleines Bund Minze

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

BOHNEN

200 g TK-dicke-Bohnen

200 g Knollensellerie

1–2 EL Olivenöl

400 g Spaghetti

2–3 EL Zitronensaft

35 g Sbrinz-Käse (Hartkäse)

Fertig in 50 Minuten



Pro Portion ca. 765 kcal, E 22 g, F 40 g, KH 79 g



FÜR DAS PESTO

● Pistazien aus den Schalen lösen. Knoblauch abziehen und in 2 EL Olivenöl 10 Minuten braten. Kräuter abspülen, trocknen und die Blätter abzupfen. Kräuter, Pistazien, Knoblauch, restliches Öl und 5 EL Wasser im Blitzhacker kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FÜR DIE BOHNEN

● Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen. Kalt abspülen und aus den Schalen drücken.

● Sellerie schälen, abspülen und klein würfeln. Selleriewürfel in einer Pfanne in heißem Öl etwa 10 Minuten goldbraun braten.

Bohnenkerne mit in die Pfanne geben und kurz erhitzen.

● Die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest kochen. In ein Sieb gießen und kurz

abtropfen lassen. Spaghetti, Pesto, Bohnenkerne und Selleriewürfel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Käse zum Schluss darüberhobeln. Sofort servieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Buchweizennudeln

MIT GRÜNKOHL-SAHNE-SOSSE

Buchweizen und Grünkohl gelten als sehr gesund. Als Pastagericht sind die beiden Powerzutaten außerdem einfach köstlich

ZUTATEN

4 Portionen

NUDELTEIG

150 g Buchweizenmehl

150 g Weizenmehl (Type 550)

3 Eier

1 TL Olivenöl

Salz

Mehl zum Bearbeiten

GRÜNKOHL-SAUCE

200 g frischer Grünkohl (oder TK)

100 g Lardo (ital. weißer Kräuterspeck)

oder grüner Speck in dünnen Scheiben

250 g Schlagsahne

100 ml Milch

2 Knoblauchzehen

5 Pimentkörner

1 Lorbeerblatt

grober, frisch gemahlener Pfeffer

Ohne Wartezeit fertig in 1 Stunde



Pro Portion ca. 725 kcal, E 19 g, F 47 g, KH 56 g



FÜR DEN NUDELTEIG

● Beide Mehlsorten, Eier, Öl, ½ TL Salz und 2–3 EL kaltes Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis er durch und durch glatt ist und nicht mehr an den Händen klebt.

● Eine Schüssel mit heißem Wasser ausspülen und den Teigkloß darunter etwa 30 Minuten ruhen und das Mehl quellen lassen. Nudelteig nochmals kräftig mit den Händen kneten. In Portionen durch eine Nudelmaschine drehen. Dabei den Walzenabstand immer enger stellen, bis die richtige Nudelstärke erreicht ist. Den Teig mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, damit er nicht austrocknet.

● Teigbahnen gut mit Mehl bestäuben und ganz locker aufrollen. Die Rollen sofort mit einem scharfen Messer in 5 mm breite Stücke schneiden. Nudeln mit bemehlten Händen vorsichtig entrollen und auf ein leicht bemehltes Geschirrtuch legen. Falls die Nudeln zu

klebrig sind, noch einmal mit etwas Mehl bestäuben.

FÜR DIE GRÜNKOHL-SAUCE

- — Den Grünkohl putzen, abspülen und kleiner schneiden. Lardo in einer heißen Pfanne kross ausbraten und herausnehmen. Grünkohl im Bratfett braten.
- — Sahne, Milch, zerdrückte Knoblauchzehen, Piment und Lorbeer in einem Topf aufkochen und bei starker Hitze etwa 4 Minuten einkochen lassen. Vom Herd nehmen und durch ein Sieb gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- — Nudeln in reichlich Salzwasser etwa 3 Minuten bissfest kochen. In einem Sieb kurz abtropfen lassen und mit der heißen Sahne und dem Grünkohl mischen. Den Lardo und groben Pfeffer zum Schluss darüber streuen.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Pasta-Muffins

Sehen nicht nur toll aus: Die feinen Kleinen mit Gemüse und Flusskrebsfleisch, in Ei-Schmand gebacken, schmecken umwerfend

ZUTATEN

12 Stück

Salz

6 Blätter Lasagne

Fett für die Förmchen

FÜLLUNG

1 kleine Stange Porree

1 Fenchelknolle

1 kleine Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

frisch gemahlener Pfeffer

evtl. 1–2 EL Pernod (Anisschnaps)

250 g Flusskrebsfleisch (Kühlregal)

GUSS

3 Eier

300 g Schmand

1 Bund Kerbel

Fertig in 1 Stunde



Pro Stück ca. 180 kcal, E 9 g, F 9 g, KH 15 g



● Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Lasagneblätter nach Packungsanweisung darin vorkochen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und halbieren.

● Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.

FÜR DIE FÜLLUNG

● Den Porree putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Den Fenchel putzen und das Grün beiseitelegen. Fenchel abspülen und in feine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Porree, Fenchel und durchgepressten Knoblauch darin knapp gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Pernod würzen und abkühlen lassen. Krebsfleisch abspülen und abtropfen lassen.

FÜR DEN GUSS

● Eier und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel abspülen, gut trocken schütteln und fein hacken. Fenchelgrün ebenfalls hacken. Kerbel und Fenchelgrün in den Guss rühren.

- Die Mulden eines Muffin-Blechs gut fetten und jeweils ein halbes Lasagne-Blatt hineinlegen, sodass die Ecken oben etwas überstehen. Gemüse und Krebsfleisch mischen und in die Mulden geben. Den Guss darübergeben und alles im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen, bis der Guss fest geworden ist.
- Die Form aus dem Ofen nehmen und die Pasta-Muffins vorsichtig herauslösen. Eventuell mit etwas Blattsalat auf einem Teller anrichten und als Vorspeise servieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Bandnudeln in Olivensauce

MIT BACON ODER KÄSE-NUSS-MISCHUNG

Pasta, die alle satt und zufrieden macht: Es gibt würziges Topping für Veggies, die Fleischfraktion bekommt kross gebratenen Speck

ZUTATEN

4 Portionen

OLIVENSAUCE

je 75 g grüne und schwarze Oliven ohne Stein

50 g getrocknete Tomaten in Öl

6 Stiele Thymian

1 Bund glatte Petersilie

2 EL Tomatenöl (von den eingelegten Tomaten)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

MIT BACON

120 g Bacon (Frühstücksspeck; am besten Bio)

80 g Kapernäpfel (aus dem Glas)

MIT KÄSE-NUSS-MISCHUNG

200 g Schafkäse (Feta)

50 g Walnusskerne

1–2 EL abgetropfte Kapern

400 g Bandnudeln (Tagliatelle)

Fertig in 20 Minuten



Pro Portion mit Bacon: ca. 620 kcal, E 20 g, F 26 g, KH 74 g mit Käse-Nuss-Mischung: ca. 700 kcal, E 24 g, F 33 g, KH 75 g

FÜR DIE OLIVENSAUCE

— Die Oliven grob hacken. Die Tomaten würfeln, die Kräuter abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Das Tomatenöl in einer Pfanne erhitzen und Oliven und Tomaten darin anbraten. Die Kräuter, bis auf 2 EL Petersilie, untermischen.

FÜR DEN BACON

— Die Speckscheiben kleiner schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten. Kapernäpfel abtropfen lassen.

FÜR DIE KÄSE-NUSS-MISCHUNG

— Den Schafkäse abtropfen lassen und grob würfeln. Walnüsse eventuell grob hacken

und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Käse, Walnüsse und Kapern mischen.

● — Inzwischen die Bandnudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen (etwa 200 ml Nudelwasser für die Sauce aufheben). Olivenmischung und das Nudelwasser unter die Nudeln heben.

● — Bandnudeln mit dem gebratenen Speck oder der Käse-Nuss-Mischung servieren. Die restliche gehackte Petersilie darüberstreuen.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Spaghettini in Ei-Sahne-Sauce

MIT ROSMARIN-PILZEN

Den Klassiker Spaghetti Carbonara gibt's heute in der vegetarischen Variante und mit den feinen Rosmarin-Pilzen on top wird niemand den Speck vermissen

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

60 g Baguette-Brot (am besten vom Vortag)

1 EL Butter

ROSMARIN-PILZE

400 g gemischte Pilze (Austernpilze, Shiitake, Champignons)

1 Knoblauchzehe

3 Zweige Rosmarin

2 EL Balsamessig

2 EL Olivenöl

EI-SAHNE-SAUCE

4 ganz frische Eier

150 g Schlagsahne

5 EL frisch geriebener

Parmesan-Käse

frisch geriebene Muskatnuss

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

400 g Spaghettini

Fertig in 1 Stunde



Pro Portion ca. 720 kcal, E 27 g, F 33 g, KH 79 g



Das Brot fein zerbröseln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotbrösel darin goldbraun braten.

FÜR DIE ROSMARIN-PILZE

Die Pilze putzen und eventuell kleiner schneiden. Knoblauchzehe auf der Arbeitsfläche grob zerdrücken.

Rosmarin abspülen, trocken tupfen und die Nadeln, bis auf ein paar zum Bestreuen, fein hacken. Pilze, Knoblauch, Rosmarin, Essig, Salz und Pfeffer mischen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze bei starker Hitze etwa 10 Minuten darin braten. Herausnehmen und im Backofen warm halten.

FÜR DIE EI-SAHNE-SAUCE

- Eier, Sahne, Parmesan-Käse, etwas Salz, Muskat und Pfeffer verrühren.
- Die Spaghettini in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Abgießen, dabei eine Kelle Nudelwasser (etwa 150 ml) auffangen und mit den Spaghettini zurück in den heißen Topf geben.
- Die Ei-Sahne-Sauce über die heißen Spaghettini gießen und verrühren, sodass die Eier durch die Hitze der Nudeln etwas stocken und die Sauce schön cremig wird. Geröstete Brotbrösel, etwas Pfeffer und Rosmarin darüberstreuen.
- Spaghettini mit den Rosmarin-Pilzen garnieren und servieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Pasta in Mandel-Zitronensauce

Mandelmilch und Mandelmus ergeben eine herrlich cremige Sauce. Die Rauchmandeln sorgen für würzigen Biss

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch

200 g Lumaconi-Nudeln

Salz

½ Zitrone

200 g Mandelmilch

1 EL Mandelmus (Reformhaus)

2 Eigelb

1 TL Instant Gemüsebrühe

2–3 Zweige frischer Salbei

2 EL Olivenöl

30–40 g gesalzene Rauchmandeln

etwa 25 g ital. Hartkäse (Grana Padano)

frisch gemahlener Pfeffer



Fertig in 20 Minuten



Pro Portion ca. 780 kcal, E 25 g, F 41 g, KH 76 g

● Die muschelförmigen Lumaconi-Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb geben, vorsichtig schütteln und kurz abtropfen lassen.

● Zitronensaft auspressen. Mandelmilch und Mandelmus verrühren, langsam aufkochen und nach und nach Zitronensaft unterrühren.

● Eigelbe und etwas heiße Mandelmilch verrühren und diese Mischung in die restliche Mandelmilch rühren. Nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnt das Eigelb. Brühe unterrühren und die Sauce eventuell mit Zitronensaft abschmecken.

● Den Salbei abspülen und trocken schütteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blätter darin kross anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Rauchmandeln grob hacken.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Pasta mit Feigen

UND LUFTGETROCKNETEM SCHINKEN

Der Mix macht's: Rosmarin, Schinken und Rauke sind schon perfekt. Die fruchtige Feigennote ist das i-Tüpfelchen

ZUTATEN

4 Portionen

Salz

400 g Linguini-Nudeln

6 frische Feigen

1 Bund Rauke

1 Knoblauchzehe

75–100 g luftgetrockneter Schinken (z. B. Parma-Schinken)

1 Zweig Rosmarin

2–3 EL Olivenöl

150 ml trockener Weißwein

200 ml Gemüsebrühe

2–3 EL Feigensenf

frisch gemahlener Pfeffer

Fertig in 25 Minuten



Pro Portion ca. 545 kcal, E 20 g, F 10 g, KH 85 g



Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Linguini nach Packungsanweisung darin bissfest kochen. In einem Sieb kurz abtropfen lassen.

Inzwischen Feigen mit einem Tuch abreiben oder abspülen und gut trocken tupfen. Feigen in Spalten schneiden. Rauke verlesen, abspülen, trocken schleudern und in kleinere Stücke zupfen. Knoblauch abziehen und hacken. Den Schinken in grobe Stücke zupfen. Rosmarin abspülen und in kleine Ästchen zupfen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gehackten Knoblauch darin goldbraun braten. Dann die Feigen kurz in der Pfanne braten und herausnehmen. Schinken und Rosmarin ebenfalls kurz in der Pfanne erhitzen. Den Schinken herausnehmen. Wein, Gemüsebrühe und Feigensenf gut mischen, in die Pfanne gießen und unter Rühren auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Linguini unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rauke, Schinken und Feigen vorsichtig untermischen, nochmals abschmecken und sofort servieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Makkaroni-Frittata

Der Hit aus der Pfanne: So machen Nudeln mit Eiersahne plus Lachs nämlich Stück für Stück glücklich

ZUTATEN

2 Portionen

120 g Lachsfilet

½ TL rosa Pfefferbeeren

1 EL Pernod (Anisschnaps)

Salz

150 g Makkaroni-Nudeln

2 Lauchzwiebeln

20 g Butter

125 g Schlagsahne

3 Eier

½ Bio-Zitrone

1–2 Stängel Dill

Fett für die Form

Fertig in 45 Minuten



Pro Portion ca. 760 kcal, E 34 g, F 43 g, KH 57 g



● Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in Streifen oder Scheiben schneiden. Pfefferbeeren in einem Mörser grob zerstoßen. Lachs, Pernod und Pfefferbeeren vorsichtig mischen und etwa 15 Minuten marinieren lassen.

● Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest kochen. In einem Sieb kurz abtropfen lassen. Makkaroni in eine ofenfeste gefettete Form oder Pfanne (Ø 24 cm) geben, eventuell mit der Rundung legen.

● Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.

● Die Lauchzwiebeln putzen, abspülen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebelringe kurz darin andünsten, abkühlen lassen. Sahne und Eier verquirlen und die Lauchzwiebeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und über die Makkaroni gießen.

● Im Ofen 18–20 Minuten stocken lassen. Die Zitrone heiß abspülen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen oder die Zitrone dünn mit einem Sparschäler schälen und die Schale in feine Streifen schneiden.

● Die Frittata aus dem Ofen nehmen, mit den Lachsstreifen und der Zitronenschale belegen und weitere 3 Minuten im Ofen backen.

● Dill abspülen, trocken schütteln und die Ästchen von den Stielen zupfen. Die Frittata mit Dill bestreuen und servieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Pikante Orecchiette

MIT PAPRIKA UND MERGUEZ

Für scharfe Würze sorgen kleine Merguez-Bratwurstbällchen, eine marokkanische Spezialität. Schön frisch wird's mit Petersilie und Zitrone

ZUTATEN

4 Portionen

2–3 rote Paprikaschoten

1 Bund glatte Petersilie

1 Bio-Zitrone

1 frische Knoblauchzehe

400 g Orecchiette-Nudeln

Salz

1 EL Olivenöl

4 Merguez-Bratwürste à 150 g

Ohne Wartezeit fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 880 kcal, E 38 g, F 48 g, KH 73 g



● Den Grill des Backofens vorheizen.

● Paprikaschoten halbieren, abspülen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Im Ofen so lange grillen, bis die Paprikahaut große Blasen wirft und sich dunkel färbt. Paprikahälften in einen Gefrierbeutel geben, Beutel fest verschließen und abkühlen lassen. Von den Paprikaschoten die Haut abziehen, weiße Kerne und Trennwände entfernen. Die Paprika in Stücke schneiden.

● Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Petersilienblätter grob hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und etwa die Hälfte der Schale dünn abreiben. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit der gehackten Petersilie und der Zitronenschale mischen.

● Die Orecchiette nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

● Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Wurstbrät mit dem Daumen in kleinen Stückchen aus der Pelle drücken und in die Pfanne geben. Die Wurstbällchen unter Wenden bei mittlerer Hitze rundherum knusprig anbraten.

● Nudeln in ein Sieb gießen und kurz abtropfen lassen. Nudeln und Paprika zu der Wurst in die Pfanne geben. Alles gut schwenken und in einer großen vorgewärmten Schüssel anrichten. Die Petersilienmischung locker unterheben und die Orecchiette sofort servieren.

Info

Die Kombination aus Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch nennt man Gremolata. Sie ist auch typisch für Osso buco und gibt ein besonders feines Aroma.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Linguine mit Brunnenkresse-Pesto

Brunnenkresse ist herb-pikant und verleiht der Linguine ein leicht rettich- bis senfartiges Aroma

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

PESTO

1 Knoblauchzehe

40 g junger Pecorino-Käse

250 g Brunnenkresse (etwa 1 Bund)

4 EL gehackte Haselnusskerne

50 ml Rapsöl

40 ml Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

350 g Linguine (ersatzweise Spaghetti)

2 EL Zitronensaft

Fertig in 25 Minuten



Pro Portion ca. 640 kcal, E 16 g, F 36 g, KH 63



FÜR DAS PESTO

● Den Knoblauch schälen und grob hacken. Pecorino fein reiben. Brunnenkresseblätter von den Stielen zupfen, abspülen und $\frac{3}{4}$ der Blätter grob schneiden. Haselnüsse, Knoblauch, Pecorino, geschnittene Brunnenkresse, Rapsöl und Olivenöl im Blitzhacker fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

● Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Die Linguine in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen.

● Nudeln in einer vorgewärmten Schüssel mit Pesto, Zitronensaft und Pfeffer mischen und abschmecken. Restliche Brunnenkresse unterheben. Wenn die Nudeln sehr trocken sind, eventuell noch etwas von dem aufgefangenen Nudelwasser untermischen.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Penne mit Wildbolognese

Manchmal muss es eben etwas ganz Besonderes sein. Dann ist klassische Bolognese mit kräftigem Wildgeschmack genau das Richtige

ZUTATEN

4 Portionen

1 kleine Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bund Suppengrün

2 EL Butterschmalz

500 g Hirschfleisch (z. B. TK-Hirschgulasch)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 gehäufter EL Tomatenmark

125 ml trockener Weißwein

1 Lorbeerblatt

1 Speckschwarte (etwa 100 g; am besten Bio)

2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)

1 Bund Oregano

350 g Penne-Nudeln

Fertig in 1 Stunde 40 Minuten



Pro Portion ca. 580 kcal, E 40 g, F 13 g, KH 69 g



Dazu frisch gehobelter Parmesan-Käse



— Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Das Suppengrün putzen, abspülen und ebenfalls fein würfeln. 1 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten und gelegentlich umrühren. Das geschmorte Gemüse herausnehmen und beiseitestellen.

— Das Fleisch trocken tupfen und in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Restliches Butterschmalz in die heiße Pfanne geben. Fleischwürfel hineingeben und bei starker Hitze kräftig braun anbraten. Dabei das Fleisch mit einem Pfannenwender immer wieder wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

— Das Tomatenmark unterrühren und alles noch weitere 3 Minuten braten. Den Weißwein dazugießen und etwa 5 Minuten bei starker Hitze kochen lassen. Gebratenes Gemüse, Lorbeerblatt und Speckschwarte dazugeben und unterrühren. Zum Schluss die gehackten Tomaten dazugeben. Die Bolognese etwa 1 Stunde bei kleiner Hitze zugedeckt kochen lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

— Den Oregano abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und, bis auf ein paar Blätter für die Deko, fein hacken. Die Bolognese mit Salz, Pfeffer und gehacktem Oregano würzen und die Speckschwarte entfernen.

● — Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In einem Sieb kurz abtropfen lassen und mit der Bolognese mischen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Oregano bestreuen.

Tipp

Diese Bolognese schmeckt auch mit Rindfleisch statt mit Wild – die Garzeit ändert sich dadurch nicht. Gut vorzubereiten: doppelte Menge kochen und einfrieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Bavette

MIT GEBRATENEN KRÄUTERN

À la Carbonara stockt die Eiersahne in den heißen Nudeln. Rosmarin, Salbei und Petersilie geben ihr feines Kräuteraroma dazu

ZUTATEN

2 Portionen, vegetarisch

200 g Bavette-Nudeln oder Spaghetti

Salz

2 Eier

3 EL Schlagsahne

frisch gemahlener Pfeffer

6 Blätter Salbei

1 kleiner Zweig Rosmarin

3 Stängel glatte Petersilie

2 EL Butter zum Braten

rosa Pfefferbeeren

Fertig in 25 Minuten



Pro Portion ca. 605 kcal, E 21 g, F 27 g, KH 70 g



Dazu Parmesan-Käse



Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Eier und Schlagsahne verquirlen und die Mischung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Kräuter abspülen, gut trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Kräuter darin kurz anbraten.

Die Nudeln in ein Sieb gießen, kurz abtropfen lassen und wieder in den heißen Topf geben. Verquirlte Ei-Sahne-Mischung über die Bavette-Nudeln geben und alles gut mischen.

Auf Tellern anrichten und die gebratenen Kräuter mit der Butter aus der Pfanne und grob zerstoßene rosa Pfefferbeeren darübergeben. Sofort servieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Farfalle

MIT MELONE UND SCHINKEN

Was alle als typisch italienische Vorspeise lieben, ist mit Pasta in Pfefferrahm der absolute Renner

ZUTATEN

2 Portionen

200 g Farfalle-Nudeln

Salz

250 g Charentais-Melone

3 Lauchzwiebeln

1–2 TL Butter

125–150 g Crème fraîche

½ TL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas)

evtl. etwas Milch

75 g luftgetrockneter Schinken in hauchdünnen Scheiben

Fertig in 25 Minuten



Pro Portion ca. 685 kcal, E 22 g, F 29 g, KH 84 g



- Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
- Die Melone entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Fruchtfleisch in kleine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und schräg in schmale Ringe schneiden.
- Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln darin kurz anbraten. Melone dazugeben und kurz braten. Crème fraîche und grünen Pfeffer mit in die Pfanne geben und alles kurz schwenken.
- Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, ebenfalls in die Pfanne geben und schwenken. Falls nicht genug Sauce da ist, noch etwas Milch zu den Nudeln gießen. Auf Tellern anrichten. Schinken in Stückchen zupfen und darauflegen. Sofort servieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Spaghettini mit Himbeeren

IN GORGONZOLASAUCE

Ungewöhnlich auf den ersten Blick, die Lieblingspasta des Sommer, wenn man probiert hat. Versprochen!

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

1 Knoblauchzehe

250 ml Gemüsefond oder -brühe

100 g Schlagsahne

60 g Walnusskerne

125 g Himbeeren

1 Bund glatte Petersilie

1 kleine Bio-Zitrone

375 g Spaghettini

Salz

150 g Gorgonzolakäse

frisch gemahlener Pfeffer

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 650 kcal, E 24 g, F 30 g, KH 69 g



- Knoblauch abziehen und halbieren. Mit Fond bzw. Brühe und Sahne in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten einkochen lassen, dabei einen Metalllöffel mit in den Topf geben, damit die Mischung nicht überkocht.
- Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Himbeeren verlesen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. 1–2 EL Zitronensaft auspressen.
- Die Spaghettini in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.
- Die eingekochte Sauce vom Herd nehmen, die Knoblauchhälften entfernen und den Käse unter Rühren darin schmelzen lassen. Die Zitronenschale und den Zitronensaft dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Spaghettini in ein Sieb abgießen und tropfnass mit der Gorgonzolasauce verrühren. Petersilie und Himbeeren untermischen und mit den gerösteten Walnüssen und etwas Pfeffer bestreuen.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Lasagne

MIT RICOTTA, ZUCCHINI UND GEKOCHTEM SCHINKEN

Zucchini und frische Tomatenscheiben machen diese Lasagnevariante zum sommerlichen Genuss in leuchtend rot und grün

ZUTATEN

4 Portionen

RICOTTA-SAUCE

4 TL Butter

4 EL Mehl

400 ml Gemüsebrühe

320 g Ricotta-Käse

12 EL Parmesan-Käse (frisch gerieben)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

FÜLLUNG

4 Zucchini (etwa 180 g)

4 Tomate

8 Zweige Thymian

4 EL Olivenöl

8 Scheiben Schinken (gekocht)

Öl (für die Form)

8 Lasagneblätter

Thymian (zum Bestreuen)

Fertig in 55 Minuten



Pro Portion 665 kcal, F 38g, KH 39g, E 42g



FÜR DIE RICOTTA-SAUCE

● Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl dazugeben und unter Rühren andünsten. Gemüsebrühe und Ricotta unter Rühren dazugeben und aufkochen lassen. 1 EL geriebenen Parmesan in die Soße rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

FÜR DIE FÜLLUNG

● Zucchini putzen, abspülen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomate abspülen und in Scheiben schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsegewürfel darin andünsten und aus der Pfanne nehmen. Dann die Tomatenscheiben im restlichen Öl

anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

- Gekochten Schinken in Streifen schneiden. Lasagneblätter in sprudelndem Salzwasser etwa 5 Minuten lang weich kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

- Eine ofenfeste Form mit Öl einstreichen und einen Löffel Soße in die Mitte geben. Ein Lasagneblatt zur Hälfte mit der Hälfte der Zutaten für die Füllung belegen und die andere Hälfte überklappen.

- Etwas Soße darauf verteilen und das zweite Blatt ebenso gefüllt darauf legen. Die restliche Soße daraufstreichen und im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Thymian bestreuen.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Spaghetti mit Spargel

UND GEBRATENEM FISCHFILET

Überraschend gut: Saftiger Kabeljau, Spargel und Pasta sollten sich öfter in zitroniger Estragon-Sahnesauce treffen

ZUTATEN

4 Portionen

1 kg weißer Spargel

1 Bund Estragon

1 kleine Bio-Zitrone

2 EL Butterschmalz

4 Stücke weißes Fischfilet à 200 g (z. B. Kabeljau; mit MSC-Siegel)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

250 g Spaghetti

200 g Schlagsahne

evtl. essbare Blüten für die Deko

Fertig in 50 Minuten



Pro Portion ca. 605 kcal, E 47 g, F 24 g, KH 49 g



● Spargel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargelköpfe abschneiden, längs halbieren und beiseitelegen. Restliche Spargelstangen längs in sehr dünne Streifen mit einem Messer schneiden oder Sparschäler schälen.

● Estragon abspülen und, bis auf ein paar Blättchen für die Deko, fein hacken. Zitrone heiß abspülen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen.

● 1 EL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen, Spargelköpfe darin anbraten. Herausnehmen. Fischfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

● Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. 1 Minute vor Ende der Garzeit die Spargelstreifen dazugeben und kurz mitkochen. In ein Sieb abgießen und dabei etwa 5 EL Kochwasser auffangen.

● Abgetropfte Spargel-Spaghetti und Nudelwasser zurück in den heißen Topf geben. Sahne, Zitronensaft und -schale, gehackten Estragon und Salz dazugeben und alles gut mischen. Spargelköpfe unterrühren und den Topf kurz zugedeckt auf die ausgeschaltete heiße Herdplatte stellen und erwärmen.

● Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten je 3 Minuten braten.

● Spargel-Spaghetti und Fischfilets anrichten, mit dem restlichen Estragon und eventuell mit den Blüten bestreuen. Sofort servieren.



Pasta: KREATIV RAFFINIERT

Tsatsiki-Nudelsalat

Die Grillsaison ist eröffnet: Und Gurken, Knoblauch und Sahnejoghurt machen aus Pasta einen griechischen Sommerhit

ZUTATEN

3 Portionen, vegetarisch

200 g Mini-Penne-Nudeln

Salz

1 kleine Salatgurke (etwa 400 g)

2 Knoblauchzehen

300 g griechischer Joghurt

oder Sahnejoghurt

2 EL Olivenöl

2–3 Stängel Minze

1 kleine rote Zwiebel

60 g kleine schwarze Oliven

Minzeblätter zum Bestreuen

Ohne Wartezeit fertig in 30 Minuten

Pro Portion ca. 495 kcal, E 12 g, F 26 g, KH 52 g

Dazu kleine Schweinefleischspieße à la Souvlaki

— Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

— Gurke abspülen und schälen. Gurke der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Gurkenraspel in einem Sieb abtropfen lassen.

— Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Knoblauch, Joghurt und 1 EL Olivenöl verrühren und mit Salz abschmecken.

— Die Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Gurkenraspel mit den Händen gut ausdrücken. Minze und Gurke unter den Joghurt rühren.

— Tsatsiki und Nudeln mischen. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Salat mit den Zwiebelringen, Oliven und Minzeblättern bestreuen, restliches Öl darüberträufeln und servieren.



Fernöstlich inspiriert

In Asien stehen Nudeln für ein langes Leben, vor allem, wenn sie selber schön lang sind. Und nicht nur deshalb werden sie dort sehr geschätzt: In Woks und Suppen sorgen schnelle Nudeln aus Buchweizen, Reis und Hülsenfrüchten in den regionalen Küchen für köstliche Abwechslung. Schicken Sie Ihren Gaumen auf Reisen von Orient bis Asien



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Glasnudeln mit Garnelen

Die volle Aromenvielfalt exotischer Gewürze steckt in diesem leicht erfrischenden Nudelgericht – perfekt für alle Thailand-Liebhaber

ZUTATEN

6 Portionen

500 g rohe Riesengarnelen mit Kopf (am besten Bio)

1 Stück frischer Ingwer (20 g)

2 Schalotten

3 Knoblauchzehen

2 rote Chilischoten

2 Stängel Zitronengras

1 TL Pfefferkörner

1 TL Korianderkörner

2 EL Fischsauce

3 EL Limettensaft

100 ml Kokosmilch (Dose)

1 EL Zucker

100 g Cashewkerne

250 g Glasnudeln

4 Stängel Koriander

4 Stängel Thai-Basilikum

Fertig in 50 Minuten



Pro Portion 285 kcal, E 20 g, F 10 g, KH 27 g



Die Garnelen abspülen, in leicht gesalzenes kochendes Wasser geben und etwa 3–5 Minuten kochen. Garnelen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben. Kopf und Schalen vom Fleisch lösen und Köpfe und Schalen wieder zurück ins Kochwasser geben. Bei großer Hitze ohne Deckel etwa 30 Minuten zur Garnelenbrühe kochen.

Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und grob hacken. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und abspülen (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Das Zitronengras putzen (harte äußere Blätter und Wurzelansatz entfernen) und die Stängel in kleine Stücke schneiden.

Den Ingwer, die Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronengras, Pfeffer, Koriander, Fischsoße und den Limettensaft im Mixer fein zerkleinern. Garnelenbrühe durch ein feines Sieb gießen.

Die Würzmischung in einer Pfanne erhitzen, bis sich ein würziger Duft verbreitet. 200 ml Garnelenbrühe, Kokosmilch und Zucker dazugeben und aufkochen. Vom Herd nehmen und die ausgelösten Garnelen zufügen.

● Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren leicht rösten. Glasnudeln mit einer Schere in Stücke schneiden und nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser überbrühen. Glasnudeln in einem Sieb abtropfen lassen und mit den gerösteten Cashewkernen, den Garnelen und der Soße mischen. Kräuter abspülen, trocken schütteln, grob hacken und über den Salat streuen.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Mie-Nudeln

MIT HÄHNCHEN UND GRÜNEM GEMÜSE

Gut gegen Fernweh: Chili-Pak-Choi und süß-sauer mariniertes Hähnchen mit Asia-Nudeln

ZUTATEN

4 Portionen

HÄHNCHEN

2 Knoblauchzehen

150 ml Sojasauce

2 EL Fischsauce (Asialaden)

½ TL gemahlener schwarzer

Pfeffer

2 EL flüssiger Akazienhonig

4 Hähnchenkeulen à 300 g

GEMÜSEMISCHUNG

250 g Pak-Choi

1 kleine rote Peperoni

300 g Mie-Nudeln (gedrehte Weizennudeln; im Asialaden; oder Chuka-Soba-Nudeln)

Salz

3 EL Öl

20 g eingelegter Ingwer

1 Bund Thai-Basilikum

Ohne Wartezeit fertig in 45 Minuten



Pro Portion ca. 815 kcal, E 63 g, F 36 g, KH 60 g



FÜR DAS HÄHNCHEN

● Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Knoblauch, Soja- und Fischsauce, 150 ml lauwarmes Wasser, Pfeffer und Honig in einer Schüssel gut verrühren.

● Keulen abspülen, trocken tupfen und das Fleisch mit einem scharfen Messer vorsichtig vom Knochen lösen, dabei die Haut dranlassen. Das Fleisch in Stücke schneiden. Fleischstücke in die Schüssel geben und gut mit der Marinade mischen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde ziehen lassen.

FÜR DIE GEMÜSEMISCHUNG

● Pak-Choi abspülen, trocken schütteln, den Stiel knapp abschneiden und die Blätter einzeln ablösen. Peperoni abspülen, längs in dünne Streifen schneiden. Kerne dabei entfernen.

● Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.

- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch abtropfen lassen und darin unter Rühren scharf anbraten. Nach 4 Minuten Kohl und Chili dazugeben und etwa 1 Minute weiterbraten. Restliche Marinade der Keulen dazugießen. Vom Herd nehmen.
- Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Fleisch-Gemüse-Mischung und den eingelegten Ingwerscheiben locker mischen. Basilikum über die Nudeln streuen und servieren.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Glasnudelsalat

MIT HÄHNCHEN UND SPINAT

Als Vorspeise – oder aufs Büffet damit: Und falls Sie Vegetarier erwarten, servieren Sie das Hähnchenfleisch extra dazu

ZUTATEN

2 Portionen

300 g Hähnchenbrustfilets (am besten Bio)

Salz

1 EL Öl

100 g Glasnudeln

1 rote Pfefferschote

30 g frischer Ingwer

3 EL Sojasauce

3 EL geröstetes Sesamöl

200 g Spinatblätter

frisch gemahlener Pfeffer

2–3 EL Limettensaft

2 EL gesalzene geröstete Erdnusskerne

Limettenspalten

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 600 kcal, E 44 g, F 35 g, KH 27 g



- Filets abspülen, trocknen, salzen und in heißem Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Pfanne abdecken und bei kleiner Hitze weitere 15 Minuten schmoren.
- Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, salzen und 5 Minuten stehen lassen. Pfefferschote putzen, abspülen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.
- Glasnudeln abgießen, mit Sojasauce, Sesamöl, Pfefferschote und Ingwer mischen. Spinat verlesen, abspülen und klein schneiden. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Spinat im Bratfett kurz andünsten.
- Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Spinat unter die Glasnudeln heben. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Erdnüsse darüberstreuen. Mit Limettenspalten anrichten.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Soba-Nudeln

MIT SCHWARZEN BOHNEN UND SESAM-TOFU

Nicht nur exotisch, sondern genial: Soba-Nudeln sind aus Buchweizen und schmecken heiß oder kalt

ZUTATEN

3 Portionen, vegetarisch

10 g frischer Ingwer

4 EL helle Sojasauce

300 g Tofu

2 Schälchen Daikon-Kresse (etwa 40 g; siehe Tipps)

300 g Soba-Nudeln

1 kleine Dose schwarze Bohnen (200 g Abtropfgewicht)

3 EL helle Sesamsaat

4 EL Erdnussöl

4 EL schwarze Bohnensauce (siehe Tipps)

frisch gemahlener Pfeffer

1 Limette

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 475 kcal, E 19 g, F 28 g, KH 38 g



● Ingwer schälen, fein würfeln und mit Sojasauce mischen. Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und in 6 Scheiben schneiden. Scheiben diagonal halbieren und in der Soja-Ingwer-Sauce 10 Minuten marinieren, dabei einmal wenden. Daikon-Kresse mit einer Schere von den Beeten schneiden, abspülen und trocken schleudern.

● Die Soba-Nudeln in reichlich kochendem Wasser in etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

● Die schwarzen Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Tofuscheiben aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in der Sesamsaat wenden. Beiseitestellen.

● 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Tofu beiseitestellen und warm halten. Restliches Öl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Bohnen darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Bohnensauce dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Nudeln dazugeben und unter Rühren weitere 1–2 Minuten garen, dabei nach und nach das aufgefangene Nudelwasser dazugießen. Mit Pfeffer würzen.

● Nudeln, Tofu und Kresse anrichten und mit Limettenspalten servieren.

Tipps

Statt Daikon-Kresse können Sie auch Brunnenkresse verwenden.

Schwarze Bohnensauce gibt's im Asialaden. Sie wird aus fermentierten schwarzen Bohnen gemacht, ist würzig und salzig. Für dieses Rezept die neutrale Sauce verwenden, nicht die mit Chili oder Knoblauch.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Bratnudeln

MIT HACKFLEISCH IN PIKANTER SAUCE

Mit Möhren, Tomaten, Zuckerschoten und Spitzkohl in süß-scharfer Sauce mit Rosinen. Wer mag, kann auch helle Weizen-Spaghetti nehmen

ZUTATEN

4 Portionen

SAUCE

1 kleines Bund Oregano

2 EL goldene Rosinen (oder normale)

1 rote Chilischote

3 EL Agavendicksaft

3 EL Sojasauce

4 EL Limettensaft

BRATNUDELN

150 g Spitzkohl

200 g Möhren

2 Lauchzwiebeln

300 g gelbe und rote Kirschtomaten

100 g Zuckerschoten

50 g Paranusskerne

200 g Dinkel-Spaghetti

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Rapskernöl

300 g gemischtes Hackfleisch (am besten Bio)

1½ EL Tomatenmark

Fertig in 50 Minuten



Pro Portion ca. 625 kcal, E 25 g, F 33 g, KH 56 g



FÜR DIE SAUCE

— Oregano abspülen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Rosinen ebenfalls grob hacken. Chili abspülen, entkernen und fein würfeln (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Oregano, Rosinen, Chili, Agavendicksaft, Sojasauce und Limettensaft verrühren.

FÜR DIE BRATNUDELN

— Spitzkohl putzen, dabei den Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen

schneiden. Möhren putzen, abspülen und in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten abspülen und halbieren. Zuckerschoten putzen, abspülen, ebenfalls halbieren. Paranüsse grob hacken.

- — Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser knapp gar kochen, in einem Sieb abtropfen lassen.

- — 1 EL Öl in einer sehr großen Pfanne oder einem Wok erhitzen, das Fleisch darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer, Tomatenmark würzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

- — Restliches Öl in die Pfanne geben und das vorbereitete Gemüse darin etwa 5 Minuten bei starker Hitze braten.

- — Nudeln und Hackfleisch in die Pfanne geben und so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

- — Bratnudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Paranüssen bestreuen. Die Sauce dazureichen.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Kalte Glasnudelsuppe

Kirschtomaten, Koriander und Surimi in würzigem Tomatensud. Auf die Löffel und sich fühlen wie in Vietnam

ZUTATEN

4 Portionen

400 ml Tomatensaft

1 kleine rote Chilischote

Salz

2 Limetten

einige Spritzer Fischsauce (Asialaden)

1–2 TL geröstetes Sesamöl

50 g Glasnudeln

200 g Kirschtomaten

200 g Surimi (Fischformfleisch; Kühlregal)

½ Bund Koriander

1 EL geschälte Sesamsaat

Ohne Wartezeit fertig in 30 Minuten

Pro Portion ca. 140 kcal, E 5 g, F 5 g, KH 19 g

Dazu Krupuk (Krabbenchips; Asialaden)

Ein feines Sieb doppellagig mit einem Mulltuch auslegen und den Tomatensaft über Nacht darin abtropfen lassen. Dabei das helle

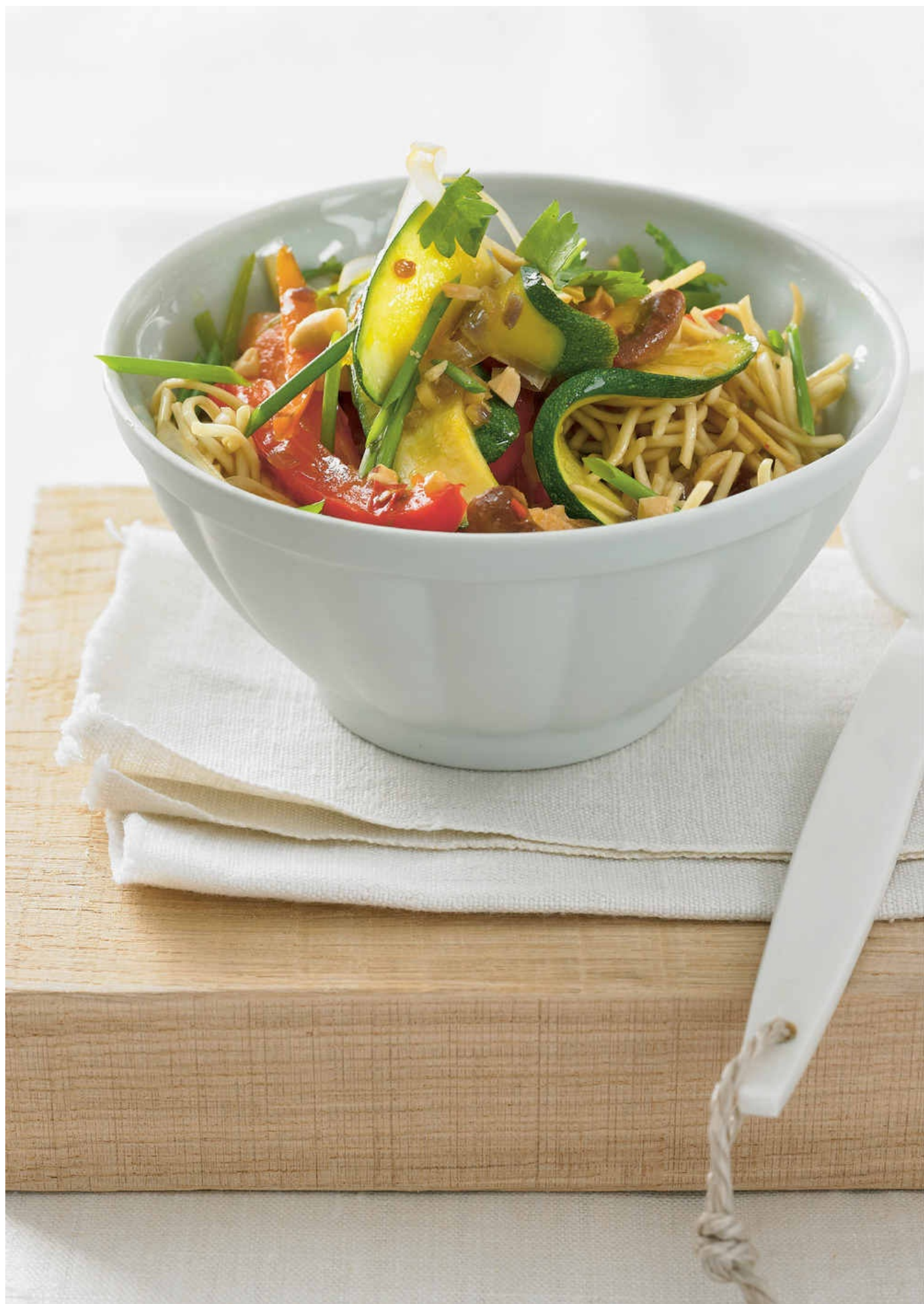
Tomatenwasser auffangen. Am nächsten Tag das aufgefangene Tomatenwasser mit Wasser auf etwa 800 ml Flüssigkeit auffüllen.

Die Chilischote halbieren, entkernen, abspülen und in feine Streifen schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Tomatenbrühe zusammen mit Salz und Chili erwärmen, vom Herd nehmen und ganz abkühlen lassen.

Limetten auspressen und den Saft in die Brühe rühren. Mit Fischsauce und Sesamöl abschmecken und kalt stellen.

Glasnudeln mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 4–5 Minuten quellen lassen. In ein Sieb gießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und am besten mit einer Schere in nicht zu lange Stücke schneiden.

Die Kirschtomaten abspülen, trocknen und vierteln. Surimi schräg in dicke Scheiben schneiden. Koriander abspülen, gut trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Alles mit der gut gekühlten Tomatenbrühe mischen und servieren.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Gebratene Thai-Nudeln

MIT BUNTEM GEMÜSE

Beste Reste für Ihre Garküche: Hinein können Möhren, Paprika, Brokkoli oder was Ihr Kühlschrank hergibt

ZUTATEN

2 Portionen

½ rote Chilischote

2 EL geröstete Erdnüsse

500 g gemischtes Gemüse

2 EL Apfelessig

1 EL Akazienhonig

2–3 EL Teriyaki-Sauce

20 g frische Ingwerknolle

1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel

4 TL Rapsöl

60 g Wok-Instant-Nudeln

ein paar Kräuter (z. B. Schnittlauch, Koriander oder Petersilie)

Fertig in 25–30 Minuten



Pro Portion ca. 380 kcal, E 10 g, F 15 g, KH 51 g, ED 0,9



● Chili in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken. Gemüse in gleich große Stücke schneiden.

● Apfelessig, Akazienhonig und Teriyaki-Sauce verrühren.

● Feine Ingwer-, Knoblauch- und Zwiebelwürfel in Rapsöl glasig dünsten. Gemüse zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten braten.

● Nudeln und ca. 70 ml warmes Wasser zugeben und 3–5 Minuten braten. Würzsauce unterrühren. Nudeln mit Chili, Erdnüssen und Kräutern bestreuen und anrichten.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Scharfe Linguine

MIT BOHNEN UND KOKOSMILCH

Pasta und grüne Bohnen in Kokosmilch mit Ingwer und Knoblauch –
köstlicher kann Crossover nicht schmecken

ZUTATEN

4 Portionen, vegetarisch

400 g grüne Bohnen (evtl. TK)

Salz

SAUCE

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butterschmalz

1 Stück frischer Ingwer (2 cm)

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

1 Limette

Harissa (scharfe Würzpaste gibt's im Feinkostladen; ersatzweise Sambal Oelek nehmen)

400 g Linguine oder Makkaroni

Fertig in 40 Minuten



Pro Portion ca. 605 kcal, E 17 g, F 25 g, KH 76 g



● Von den Bohnen die Enden knapp abschneiden. Bohnen eventuell entfädeln, abspülen und in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest kochen (TK-Bohnen 5 Minuten kochen). Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

FÜR DIE SAUCE

● Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse zu dem Zwiebel-Knoblauch-Gemisch drücken. Die Kokosmilch dazugießen und alles einmal aufkochen lassen.

● Limette heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Sauce mit etwas Limettenschale, -saft und Harissa verrühren und mit Salz abschmecken.

● Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 9–10 Minuten bissfest kochen. Nudeln abgießen, in einem Sieb kurz kalt abspülen und abtropfen lassen.

● Die Bohnen kurz in der Sauce erhitzen und alles mit den Nudeln mischen. Sofort servieren.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Nudeln mit Kichererbsen

UND KORIANDER

Ein Hauch von Orient: Würzige Tomatensauce, Joghurt und Sesamsalz zeigen Pasta mal von einer anderen Seite

ZUTATEN

3 Portionen, vegetarisch

1 kleine Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)

1 Zwiebel

30 g Ingwerknolle

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmelsaat (Cumin)

1 Packung passierte Tomaten (400 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise Zucker

1 EL Sesamsaat

1 TL grobes Meersalz

1 Bund Koriander

200 g Vollmilchjoghurt

200 g kleine kurze Nudeln

Fertig in 40 Minuten



Pro Portion ca. 430 kcal, E 15 g, F 16 g, KH 57 g



● Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kurz kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen und alles fein würfeln oder hacken.

● Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Kreuzkümmel darin anbraten. Passierte Tomaten und 100 ml Wasser dazugießen und aufkochen. Kichererbsen ebenfalls dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.

● Sesam und Meersalz in einem Mörser fein zerstampfen. Die Sesammischung in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie zu duften beginnt, und dabei gut rühren.

● Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter eventuell grob zupfen. Den Joghurt glatt rühren.

● Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Kurz in einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln, Kichererbsensauce, Joghurt und Koriander anrichten. Mit dem Sesamsalz bestreuen und servieren.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Lange Nudeln mit Hackbällchen

UND ROSINEN-PINIENKERNE-MISCHUNG

Streusel aus Rosinen, Pinienkernen, Petersilie und Kapern sorgen für Biss und das gewisse Etwas

ZUTATEN

2 Portionen

120 g Schweinemett (am besten Bio)

1 EL Semmelbrösel

1 Eigelb (Größe S)

1 TL Tomatenmark

1 gehäufter EL Rosinen

1 gehäufter EL Pinienkerne

3 TL Olivenöl

1 EL abgetropfte Kapern (Glas)

½ Bund glatte Petersilie

200 g Nudeln (z. B. lange Makkaroni)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Fertig in 30 Minuten



Pro Portion ca. 740 kcal, E 27 g, F 33 g, KH 82 g



Dazu Tomatensalat



— Mett, Semmelbrösel, Eigelb und Tomatenmark zu einem glatten Teig verkneten. Mit angefeuchteten Händen daraus 8–10 kleine Bällchen rollen.

— Rosinen und Pinienkerne grob hacken. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kapern darin stark anbraten. Pinienkerne und Rosinen zufügen und kurz mitbraten. Herausnehmen. Petersilie abspülen, trocknen, hacken und untermischen.

— Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

— Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Mettbällchen darin rundherum etwa 10 Minuten braten. Pfanne dabei schließen.

— Nudeln abgießen, tropfnass zu den Mettbällchen geben und schwenken. Mit Rosinenstreuseln und Pfeffer bestreuen.



Pasta: FERNÖSTLICH INSPIRIERT

Fusilli in Orangen-Safran-Sauce

MIT ALGENSALAT ODER GARNELEN

Ungewöhnlich und so gut, dass Sie ganz groß rauskommen, wenn Sie Ihre Gäste mit leckerer Luxus-Pasta überraschen

ZUTATEN

4 Portionen

ORANGEN-SAFRAN-SAUCE

2 Schalotten

3 Orangen à 130 g

1 EL Butter

1–1½ EL Mehl

200 g Schlagsahne

4 Fäden Safran

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

rosa Pfefferbeeren zum Bestreuen

MIT ALGEN

400 g grüner Algensalat mit Sesam (siehe Tipp)

evtl. 1 EL Sesamsaat

MIT GARNELEN

12 küchenfertige Riesengarnelen (à 25–30 g, geschält und entdarmt)

1 EL Öl zum Braten

2 EL Sesamsaat

1–2 EL geröstetes Sesamöl zum Würzen

400 g Fusilli-Nudeln



Fertig in 35 Minuten



Pro Portion mit Algen ca. 705 kcal, E 19 g, F 28 g, KH 93 g mit Garnelen ca. 755 kcal, E 34 g, F 31 g, KH 83 g

FÜR DIE ORANGEN-SAFRAN-SAUCE

● Die Schalotten abziehen und fein würfeln. 2 Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Mit einem scharfen Messer die Orangenfilets zwischen den Trennwänden herauslösen. Den Saft dabei auffangen. Die letzte Orange auspressen.

● Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Etwa 5 EL Orangensaft dazugießen und einkochen lassen. Das Mehl darüberstäuben und ebenfalls andünsten. Die Sahne dazugießen und kräftig rühren, damit

keine Klümpchen entstehen. Die Sahnemischung 5 Minuten kochen lassen.

●— Restlichen Saft und Safranfäden gut verrühren und in die kochende Sahne rühren. Die Safransauce aufkochen, salzen und pfeffern und die Orangenfilets darin erhitzen.

FÜR DIE ALGEN

●— Algensalat in ein Schälchen geben und bei Zimmertemperatur servieren. Eventuell mit etwas Sesamsaat bestreuen.

FÜR DIE GARNELEN

●— Garnelen eventuell abspülen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von jeder Seite etwa 2–3 Minuten braten. Dabei den Sesam darüberstreuen und kurz mitrösten. Die Garnelen mit Sesamöl, Salz und Pfeffer würzen.

●— Fusilli nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. 1 Kelle Nudelwasser (etwa 150 ml) unter die Orangensauce rühren. Fusilli abgießen und abtropfen lassen, mit der heißen Orangensauce mischen, rosa Pfefferbeeren darüberstreuen.

●— Den marinierten Algensalat oder die Sesam-Garnelen dazu servieren.

Tipp

Grünen Algensalat mit Sesam gibt es in gut sortierten Fisch- oder Feinkostläden zu kaufen.

Wissenswertes über die Nudel

Die Auswahl im Nudelregal ist riesig. Mehr als 300 Sorten soll es geben – genug also, um Pasta immer wieder neu zu entdecken und zu genießen. Aber was ist was? Und welche passt zu welcher Sauce? Hier finden Sie einen Überblick der beliebtesten Sorten und erfahren, aus was die Nudeln in Asien gemacht werden. Plus: Worauf Sie achten sollten, wenn Sie Nudeln selber machen

Die große Pasta-Vielfalt

Rund sechs Kilogramm Nudeln isst jeder Deutsche pro Jahr: Lange dünne, kurze hohle, kunstvoll gedrehte – die Auswahl ist groß und die Form entscheidet, für welches Gericht sie sich eignet. Die Endung der Namen ist eine kleine Hilfestellung, um bei dem riesigen Angebot den Überblick zu behalten: So ist eine Nudeln mit -tti am Ende schmaler, ein -elli verbreitert sie, -ini sind kleiner und -oni größer als die ursprüngliche Form.

Spaghetti sind wohl die bekanntesten weit und breit. Mit ihrer dünnen, langen Form passen sie zu allen Gerichten, die durch einfache, aber köstliche Zutaten begeistern: Eine schlichte Tomatensauce, ganz pur mit Knoblauch und Olivenöl, mit Gemüsestreifen oder Pesto sind perfekte Begleiter. Ähnliche Sorten, die Spaghetti vertreten können sind Capellini, Linguine, Trenette oder Bavette.

Tagliatelle sind breite Bandnudeln, die durch ihre breite Oberfläche besonders gut Flüssigkeiten aufnehmen und sich daher perfekt eignen, um besonders aromatische Saucen – von sanfter Sahnesauce bis würzigem Bratfond – zu begleiten. Pappardelle, die noch etwas breiter sind, mögen kräftige Fleischsaucen.

Fussili, die spiralförmig gedreht sind, lassen viel Platz und Raum für Saucen und sind ideale Geschmacksträger. Wegen ihrer kurzen Form lässt sie sich auch sehr gut mit Gemüse kombinieren.

Makkaroni sind lange Röhren, Rigatoni oder Penne, die Kurzform dazu. Sie lassen Saucen in ihr Inneres und sind deshalb die perfekten Auflaufnudeln. Häufig müssen sie nicht einmal vorgekocht werden, sondern garen direkt in Béchamel- oder Tomatensauce und sind dadurch dann besonders aromatisch. Ein Klassiker sind sie mit Sauce all'arrabiata.

Tortellini sind ringförmig und lassen sich genauso wie die quadratischen Ravioli vielseitig füllen, von würzigem Käse, Hackfleisch oder püriertem

Gemüse, meist mit schlichten Saucen und Butter, um den Eigengeschmack der gefüllten Pasta zu betonen. Eilige können auf frische Pasta vom Markt oder aus dem Kühlregal zurückgreifen. Sie sind eine gute Alternative zum Selbermachen.



Lasagne besteht aus großen und eckigen Teigplatten, die mit Gemüse, Hack oder Fisch geschichtet und mit Käse überbacken, zu köstlichen Aufläufen werden. Auch hier spart man sich das Vorgaren und die Platten garen direkt in der Sauce.

Die meisten Nudelsorten gibt es mittlerweile auch aus vollem Korn. Sie schmecken etwas intensiver nach Getreide und haben deshalb lange unter ihrem Öko-Image gelitten. Mittlerweile sind sie aber immer höher im Kurs. Denn durch die Vielzahl an Getreide, aus denen Vollkornnudeln gemacht werden, bieten sie sehr viel Abwechslung. Außer aus Hart- oder Weichweizen werden sie auch aus Roggen, Buchweizen, Dinkel, Grünkern, Mais oder Kamut hergestellt.

Außer in Italien spielen Nudeln auch in Asien eine große Rolle

Asiatische Nudeln sind meist schlicht und lang. Und das aus gutem Grund: Sie machen den Stäbchenessern das Leben leicht, da sich lange Nudeln leichter in den Mund schlürfen lassen. Die Zutaten bei Asia-Nudeln sind dafür umso vielfältiger: Neben Weizenmehl sind Mungobohnenstärke, Reis- oder Yamswurzel- und Buchweizenmehl häufig die Basis.

Was bei uns Burger, Döner oder Pommes sind, ist in Asien oft die schnelle Nudel für zwischendurch: Ob als kräftige Suppe zum Frühstück oder im Wok gebraten als Imbiss – Nudeln mag man dort eigentlich immer. Kein Wunder also, dass die Garküchen am Straßenrand in asiatischen Städten rund um die Uhr köstliche Nudelgerichte bereithalten.

Glasnudeln werden aus der Stärke von Mungo- bzw. Sojabohne hergestellt, die japanische Version aus Süßkartoffeln. Die langen, hauchdünnen, transparenten Nudeln müssen nicht gekocht, sondern nur in heißem Wasser eingeweicht werden, sonst verlieren sie ihre glatte, bissfeste Konsistenz. Mit ihrem neutralen Geschmack sind sie oft in Suppen oder Salaten mit intensiven Aromen wie Chili, Koriander oder Limetten zu finden.

Reisnudeln, aus Reisstärke und Wasser bestehend, gibt es von fadendünn bis bandnudelbreit. Mit ihrem dezenten Reisgeschmack werden sie in Suppen, Salaten oder Wokgerichten der südostasiatischen Küche eingesetzt. Es gibt drei Varianten, um sie zu garen: durch Kochen, durch Einweichen und anschließendes Überbrühen mit kochendem Wasser, in dem man die Nudeln dann garziehen lässt. Am besten wirft man einen Blick auf die Packungsanweisung, dann gelingen sie garantiert.



Weizennudeln, wie die chinesischen Bandnudeln ohne Ei, namens Mee oder Mie, werden in Blöcken verkauft und sind oft in indonesischen Suppen zu

finden. In Japan heißen diese Ramen. Auch die dicken Udon- oder japanische Somen-Nudeln sind oft als Suppeneinlage im Einsatz. Weil sie aus Weichweizen sind und häufig vorbehandelt wurden, müssen sie oft nur quellen bzw. kurz garen, haben aber weniger Biss als unsere Pasta.

Buchweizennudeln erinnern am ehesten an Vollkornnudeln. Sie schmecken schön nussig und liefern deutlich mehr Nährstoffe als andere Weizennudeln. Die dunklen Soba-Nudeln werden oft zusätzlich mit Grüntee eingefärbt und aromatisiert.

Eiernudeln, zum Beispiel chinesische Fadennudeln, sind oft in der indonesischen Küche zu Hause. Hergestellt werden sie aus Weizenmehl und Ei und in verschiedenen Stärken, von dick bis dünn, angeboten. Auch als schnelle Instantnudel ist sie zu haben und dann die ideale Bratnudel für Wokgerichte.

Pasta selber machen

Pasta macht glücklich. Und wer sie selbst macht, erlebt das Glück gleich doppelt: beim Teigkneten und beim Genießen der hausgemachten Teigwaren. Es braucht zwar ein bisschen Zeit, aber es lohnt sich. Denn selbst gemacht schmecken Nudeln einfach viel besser als aus der Packung. Am besten ist ein Teig mit Zugabe von Eiern, diese sorgen dafür, dass sich der Teig gut verarbeiten lässt und schön geschmeidig wird.

Wichtig für ein gutes Gelingen ist, dass alle Zutaten gut temperiert sind, also vor allem die Eier nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen. Der Teig muss gründlich durchgeknetet werden und dann zugedeckt ruhen. Nach dem Ausrollen können die Nudeln sofort zubereitet werden oder man lässt sie über Nacht trocknen und bereitet sie am nächsten Tag zu. Am schnellsten lassen sich die Platten von Hand schneiden oder mithilfe einer Nudelmaschine in die gewünschte Form bringen. Rezepte mit selbst gemachten Nudelteigen, zum Beispiel für Ravioli, finden Sie [hier](#) darunter sogar einen mit [Vollkornmehl](#) und einen mit [Buchweizenmehl](#).

Aubergine

[Gemüselasagne mit Büffel-Mozzarella](#)

[Nudelaufwurf mit Mangold und Ricotta](#)

Auflauf

[Gemüselasagne mit Büffel-Mozzarella](#)

[Lasagne mit Ricotta](#)

[Makkaroni al forno](#)

[Muschelnudeln mit Steinpilzfüllung](#)

[Nudelaufwurf mit Mangold und Ricotta](#)

Bandnudeln

[Bandnudeln in Olivensauce mit Bacon oder Käse-Nuss-Mischung](#)

[Bandnudeln mit Spitzkohl](#)

[Buchweizennudeln mit Grünkohl-Sahne-Sauce](#)

[Grüne Bandnudeln mit Gorgonzola-Spinat-Sauce](#)

[Bandnudeln mit Ziegenkäse und Pilzen](#)

[Pfifferlings-Pappardelle](#)

[Tagliatelle und Erbsen in Petersilienpesto](#)

Bavette

[Bavette mit gebratenen Kräutern](#)

[Spaghetti Napoli](#)

Brokkoli

[Tortiglioni mit Brokkoli in Limettensauce](#)

Brunnenkresse

[Linguine mit Brunnenkresse-Pesto](#)

Cannelloni

[Cannelloni](#)

Erbsen

[Bandnudeln mit Ziegenkäse und Pilzen](#)

Tagliatelle und Erbsen in Petersilienpesto

Farfalle

Farfalle mit Melone und Schinken

Feigen

Pasta mit Feigen und luftgetrocknetem Schinken

Fenchel

Pasta-Muffins

Fenchel-Sardinen-Spaghetti

Fisch (siehe auch Sardellen, Sardinen, Thunfisch)

Kalte Glasnudelsuppe

Makkaroni-Frittata

Spaghetti mit Spargel und gebratenem Fischfilet

Frittata

Makkaroni-Frittata

Fusilli

Fusilli in Orangen-Safran-Sauce mit Algensalat oder Garnelen

Zitronen-Pasta mit Spinat

Garnelen

Fusilli in Orangen-Safran-Sauce mit Algensalat oder Garnelen

Glasnudeln mit Garnelen

Glasnudeln

Glasnudeln mit Garnelen

Glasnudelsalat mit Hähnchen und Spinat

Kalte Glasnudelsuppe

Grünkohl

Buchweizennudeln mit Grünkohl-Sahne-Sauce

Hackfleisch

Bratnudeln mit Hackfleisch

[Cannelloni](#)

[Lange Nudeln mit Hackbällchen und Rosinen-Pinienkerne-Mischung](#)

[Spaghetti Bolognese](#)

Himbeeren

[Spaghettini mit Himbeeren in Gorgonzolasauce](#)

Huhn

[Mie-Nudeln mit Hähnchen und grünem Gemüse](#)

[Glasnudelsalat mit Hähnchen und Spinat](#)

Ingwer

[Mie-Nudeln mit Hähnchen und grünem Gemüse](#)

[Gebratene Thai-Nudeln mit buntem Gemüse](#)

[Glasnudeln mit Garnelen](#)

[Glasnudelsalat mit Hähnchen und Spinat](#)

[Kürbis-Ricotta-Pasta](#)

[Scharfe Linguine mit Bohnen und Kokosmilch](#)

[Nudeln mit Kichererbsen](#)

[Soba-Nudeln mit schwarzen Bohnen und Sesam-Tofu](#)

Kartoffeln

[Nudeln mit Kartoffeln, Spinat und Fontina-Käse](#)

Kichererbsen

[Nudeln mit Kichererbsen](#)

Klöße

[Penne mit Gemüsebolognese und Polenta-Klößchen](#)

Knollensellerie

[Spaghetti in Pistazienpesto](#)

Kohlrabi

[Gemüsespaghetti mit Kümmelthymian](#)

Kokosmilch

[Glasnudeln mit Garnelen](#)

[Scharfe Linguine mit Bohnen und Kokosmilch](#)

Kopfsalat

[Pfifferlings-Pappardelle](#)

Kritharaki

[Nudelsalat mit roter Bete](#)

Kürbis

[Kürbis-Ricotta-Pasta](#)

Lasagne

[Gemüselasagne mit Büffel-Mozzarella](#)

[Lasagne mit Ricotta](#)

Lasagnette

[Lasagnette in würziger Tomatensauce](#)

Linguine

[Pasta mit Feigen und luftgetrocknetem Schinken](#)

[Scharfe Linguine mit Bohnen und Kokosmilch](#)

[Linguine mit Brunnenkresse-Pesto](#)

Linsen

[Spaghetti mit Linsenbolognese](#)

Lumaconi

[Pasta in Mandel-Zitronensauce](#)

Makkaroni

[Makkaroni mit Süßkartoffeln und Mais](#)

[Makkaroni al forno](#)

[Makkaroni-Frittata](#)

Mangold

[Nudelaufguss mit Mangold und Ricotta](#)

Melone

[Farfalle mit Melone und Schinken](#)

Möhren

[Bratnudeln mit Hackfleisch](#)

[Cannelloni](#)

[Spaghetti Bolognese](#)

[Spaghetti mit Linsenbolognese](#)

Muschelnudeln

[Pasta in Mandel-Zitronensauce](#)

[Muschelnudeln mit Steinpilzfüllung](#)

[Pikante Orecchiette mit Paprika und Merguez](#)

[Orecchiette mit Süßkartoffeln und Salbei](#)

Orecchiette

[Pikante Orecchiette mit Paprika und Merguez](#)

[Orecchiette mit Süßkartoffeln und Salbei](#)

Pak-Choi

[Mie-Nudeln mit Hähnchen und grünem Gemüse](#)

Pappardelle

[Pfifferlings-Pappardelle](#)

Paprikaschoten

[Gemüselasagne mit Büffel-Mozzarella](#)

[Pikante Orecchiette mit Paprika und Merguez](#)

Penne

[Nudeln mit Kartoffeln, Spinat und Fontina-Käse](#)

[Pasta mit Pesto](#)

[Penne mit Austernpilzen in Rahmsauce mit Spinat](#)

[Penne mit Gemüsebolognese und Polenta-Klößchen](#)

[Penne Pomodoro](#)

[Penne mit Wildbolognese](#)

[Tsatsiki-Nudelsalat](#)

Pesto

[Pasta mit Pesto](#)

[Linguine mit Brunnenkresse-Pesto](#)

[Spaghetti in Pistazienpesto](#)

[Tagliatelle und Erbsen in Petersilienpesto](#)

Pilze

[Bandnudeln mit Ziegenkäse und Pilzen](#)

[Muschelnudeln mit Steinpilzfüllung](#)

[Penne mit Austernpilzen in Rahmsauce mit Spinat](#)

[Pfifferlings-Pappardelle](#)

[Spaghettini in Ei-Sahne-Sauce mit Rosmarin-Pilzen](#)

Porree

[Bandnudeln mit Ziegenkäse und Pilzen](#)

[Makkaroni Auflauf](#)

[Pasta-Muffins](#)

[Spaghetti mit Linsenbolognese](#)

Rauke

[Pasta mit Feigen und luftgetrocknetem Schinken](#)

[Nudelsalat mit roter Bete](#)

Ravioli

[Hausgemachte Ravioli mit Tomaten und Bröseln](#)

[Ravioli con formaggio](#)

[Ravioli mit Ricotta und Salbei](#)

[Vollkornravioli mit Spargel und Sahnesauce](#)

Rigatoni

[Kürbis-Ricotta-Pasta](#)

[Spaghetti Bolognese](#)

Rote Bete

[Nudelsalat mit roter Bete](#)

Salatgurke

[Tsatsiki-Nudelsalat](#)

Sardellen

[Lasagnette in würziger Tomatensauce](#)

[Fenchel-Sardinen-Spaghetti](#)

Sardinen

[Kräuternudeln mit Sardinen](#)

[Fenchel-Sardinen-Spaghetti](#)

Schinken

[Farfalle mit Melone und Schinken](#)

[Pasta mit Feigen und luftgetrocknetem Schinken](#)

[Makkaroni Auflauf](#)

[Lasagne mit Ricotta](#)

Soba-Nudeln

[Soba-Nudeln mit schwarzen Bohnen und Sesam-Tofu](#)

Spaghetti/Spaghettini

[Gemüsespaghetti mit Kümmelthymian](#)

[Pasta Tonnata](#)

[Spaghetti aglio e olio](#)

[Spaghetti Bolognese](#)

[Fenchel-Sardinen-Spaghetti](#)

[Spaghetti mit Linsenbolognese](#)

[Spaghetti mit Oliven und Tomaten](#)

[Spaghetti in Pistazienpesto](#)

[Spaghetti mit Speck und Ei](#)

[Spaghetti Napoli](#)

[Spaghettini in Ei-Sahne-Sauce mit Rosmarin-Pilzen](#)

[Spaghettini mit Himbeeren in Gorgonzolasauce](#)

Spargel

[Spaghetti mit Spargel und gebratenem Fischfilet](#)

[Vollkornravioli mit Spargel und Sahnesauce](#)

Speck

[Bandnudeln in Olivensauce mit Bacon oder Käse-Nuss-Mischung](#)

[Buchweizennudeln mit Grünkohl-Sahne-Sauce](#)

[Cannelloni](#)

[Penne Pomodoro](#)

[Penne mit Wildbolognese](#)

[Pfifferlings-Pappardelle](#)

[Spaghetti mit Speck und Ei](#)

Spinat

[Gemüsespaghetti mit Kümmelthymian](#)

[Glasnudelsalat mit Hähnchen und Spinat](#)

[Grüne Bandnudeln mit Gorgonzola-Spinat-Sauce](#)

[Nudeln mit Kartoffeln, Spinat und Fontina-Käse](#)

[Penne mit Austernpilzen in Rahmsauce mit Spinat](#)

[Zitronen-Pasta mit Spinat](#)

Spitzkohl

[Bandnudeln mit Spitzkohl](#)

[Bratnudeln mit Hackfleisch](#)

Staudensellerie

[Cannelloni](#)

[Pasta Tonnata](#)

[Spaghetti Bolognese](#)

[Spaghetti mit Linsenbolognese](#)

Süßkartoffeln

[Makkaroni mit Süßkartoffeln und Mais](#)

[Orecchiette mit Süßkartoffeln und Salbei](#)

Tagliatelle

[Tagliatelle und Erbsen in Petersilienpesto](#)

Teig

[Buchweizennudelteig](#)

[Nudelteig](#)

[Vollkorn-Nudelteig](#)

Tofu

[Soba-Nudeln mit schwarzen Bohnen und Sesam-Tofu](#)

Tomaten

[Bandnudeln mit Spitzkohl](#)

[Bratnudeln mit Hackfleisch](#)

[Gemüselasagne mit Büffel-Mozzarella](#)

[Hausgemachte Ravioli mit Tomaten und Bröseln](#)

[Kalte Glasnudelsuppe](#)

[Lasagne mit Ricotta](#)

[Lasagnette in würziger Tomatensauce](#)

[Makkaroni mit Süßkartoffeln und Mais](#)

[Makkaroni al forno](#)

[Muschelnudeln mit Steinpilzfüllung](#)

[Nudeln mit Kichererbsen](#)

[Tris di pasta](#)

[Penne mit Austernpilzen in Rahmsauce mit Spinat](#)

[Penne mit Gemüsebolognese und Polenta-Klößchen](#)

[Penne Pomodoro](#)

[Penne mit Wildbolognese](#)

[Spaghetti Bolognese](#)

[Spaghetti mit Linsenbolognese](#)

[Spaghetti Napoli](#)

[Zitronen-Pasta mit Spinat](#)

Tomaten, getrocknete

[Bandnudeln in Olivensauce mit Bacon oder Käse-Nuss-Mischung](#)

[Nudelauflauf mit Mangold und Ricotta](#)

[Tris di pasta](#)

[Spaghetti mit Oliven und Tomaten](#)

Tortiglioni

[Tortiglioni mit Brokkoli in Limettensauce](#)

Tunfisch

[Pasta Tonnata](#)

Vegetarisch

[Bandnudeln mit Spitzkohl](#)

[Bavette mit gebratenen Kräutern](#)

[Gebratene Thai-Nudeln mit buntem Gemüse](#)

[Gemüselasagne mit Büffel-Mozzarella](#)

[Gemüsespaghetti mit Kümmelthymian](#)

[Grüne Bandnudeln mit Gorgonzola-Spinat-Sauce](#)

[Bandnudeln mit Ziegenkäse und Pilzen](#)

[Hausgemachte Ravioli mit Tomaten und Bröseln](#)

[Kürbis-Ricotta-Pasta](#)

[Scharfe Linguine mit Bohnen und Kokosmilch](#)

[Linguine mit Brunnenkresse-Pesto](#)

[Makkaroni mit Süßkartoffeln und Mais](#)

[Pasta in Mandel-Zitronensauce](#)

[Muschelnudeln mit Steinpilzfüllung](#)

[Nudelauflauf mit Mangold und Ricotta](#)

[Nudeln mit Kichererbsen](#)

[Nudeln mit Kartoffeln, Spinat und Fontina-Käse](#)

[Nudelsalat mit roter Bete](#)

[Tris di pasta](#)

[Pasta mit Pesto](#)

[Penne mit Austernpilzen in Rahmsauce mit Spinat](#)

[Penne mit Gemüsebolognese und Polenta-Klößchen](#)

[Ravioli con formaggio](#)

[Ravioli mit Ricotta und Salbei](#)

[Soba-Nudeln mit schwarzen Bohnen und Sesam-Tofu](#)

[Spaghetti aglio e olio](#)

[Spaghetti Bolognese](#)

[Spaghetti mit Linsenbolognese](#)

[Spaghetti mit Oliven und Tomaten](#)

[Spaghetti in Pistazienpesto](#)

[Spaghetti Napoli](#)

Spaghettini in Ei-Sahne-Sauce mit Rosmarin-Pilzen

[Spaghettini mit Himbeeren in Gorgonzolasauce](#)

[Tagliatelle und Erbsen in Petersilienpesto](#)

[Tortiglioni mit Brokkoli in Limettensauce](#)

[Tsatsiki-Nudelsalat](#)

[Vollkornravioli mit Spargel und Sahnesauce](#)

[Zitronen-Pasta mit Spinat](#)

Wild

[Penne mit Wildbolognese](#)

Wok-Instant-Nudeln

[Gebratene Thai-Nudeln mit buntem Gemüse](#)

Zucchini

[Gemüselasagne mit Büffel-Mozzarella](#)

[Lasagne mit Ricotta](#)

Zuckerschoten

[Bratnudeln mit Hackfleisch](#)

Edel Books

Ein Verlag der Edel Germany GmbH

Copyright © 2014 Edel Germany GmbH, Neumühlen 17, 22763 Hamburg

www.edel.com

1. Auflage 2014

BRIGITTE Kochbuch-Edition ist eine Marke der Zeitschrift BRIGITTE

– Alle Rechte vorbehalten –

Alle Rezepte stammen aus der BRIGITTE.

Chefredakteurin BRIGITTE: Brigitte Huber

Stellvertretende Chefredakteurinnen: Claudia Hohlweg (Art), Claudia Münster

Projektleitung und Koordination: Jelena Jenzsch (BRIGITTE), Constanze Gölz (Edel)

Rezepte (Produktion und Foodstyling): BRIGITTE Kochressort

Rezeptauswahl: Antje Klein, Constanze Gölz, Julia Sommer

Texte: Antje Klein

Textlektorat: Claudia Münster

Lektorat und Redaktion: Constanze Gölz, Julia Sommer

Korrektur: Brigitte Hamerski

Fotografien im Innenteil: Thomas Neckermann mit Ausnahme des Foodfotos Kürbis-Ricotta-Pasta von Wolfgang Schardt

Coverfotografien: Wolfgang Schardt mit Anne-Katrin Weber (Foodstyling) und Maria Grossmann (Styling)

Layout, Satz und Covergestaltung: Lars Hammer und Carolin Beck für Groothuis. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH, Hamburg | www.groothuis.de

Lithografie: Frische Grafik, Hamburg

E-Book-Produktion: [rombach digitale manufaktur, Freiburg](http://rombach-digitale-manufaktur-freiburg.de)

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

eISBN 978-3-8419-0381-5