

Ein Teller **voller Glück.**

Immer wieder einfach und überzeugend lecker: Schnell die Zutaten geschnippelt, zubereitet und mit einem dampfenden Berg Nudeln vermischt – fertig ist ein Essen, das den Alltag zu etwas Besonderem werden lässt, aber auch dem Festtag gut steht.

Das A und O dabei: Die Sauce, die deshalb hier auch im Mittelpunkt steht. Sie müssen also nur noch entscheiden, ob Sie es sich ganz einfach machen wollen und eine kalte Sauce rühren, die mit den heißen Nudeln gemischt wird. Ob Sie eine der extra schnellen Saucen wählen, die

nicht mehr Zeit für die Zubereitung brauchen, als die Nudeln zum Kochen benötigen. Ob Sie Lust auf eine sahnige Kreation haben. Oder ob Sie lieber einen Sugo kochen, der entspannt vor sich hin schmurgelt, während Sie den Tisch decken und den Salat machen. Bei so vielen Möglichkeiten fällt die Wahl bestimmt nicht leicht. Zum Glück steht wenigstens bei jedem Saucenrezept dabei, welche Nudeln dazu schmecken.

Rezepte, Rezepte, Rezepte ... nicht nur Italien stand bei der Auswahl Pate, Sie finden auch feine Kombinationen aus Asien, dem Orient oder anderen europäischen Ländern. Aber überzeugen Sie sich am besten selbst ...

Heute muss es Nudeln geben!

Pasta-Vielfalt

Spaghetti & Co. sind nicht nur bei Kindern immer wieder ein Hit. Die langen Nudeln liegen in unterschiedlicher Dicke und Form im Regal, mal flach wie Bandnudeln, mal rund wie Maccheroni. Am besten schmecken sie mit einfachen Saucen auf Tomatenbasis, aber auch mit Sahne- und Käsesaucen. Ebenfalls lecker

dazu: Pesto. Zu stückig sollte die Sauce nicht sein, sonst fallen diese »Kleinteile« beim Aufrollen der Nudeln von der Gabel. Gekochte Nudeln gleich mit der Sauce mischen oder mit etwas Öl in die Teller geben und die Sauce darauf löffeln.

Penne & Co. sind kurz und haben fast immer eine raue oder gerillte Oberfläche. Dadurch bleibt die Sauce besonders gut an ihnen haften. Sie harmonieren perfekt mit eher stückigen Saucen, lassen sich aber auch mit allen anderen kombinieren. Die gegarten Nudeln möglichst mit der Sauce mischen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

Reisnudeln & Co. gibt es in Asien. Dünne Sorten kommen in den Salat oder in die Suppe, breite in den Wok – mal mit Fleisch, mal mit Gemüse. Übrigens können Reisnudeln genauso aneinander kleben wie die aus Weizenmehl. Deshalb nach dem Kochen rasch mit der Sauce mischen. Nudelsalate vor dem Servieren eventuell mit mehr Sauce vermengen.

TIPP – LANGE NUDELN RICHTIG AUFGEROLLT

Wer noch nicht so viel Übung hat, nimmt einfach den Löffel als Hilfe. Ein paar

Nudeln mit der Gabel fassen und im Löffel in eine Richtung drehen, bis alle auf der Gabel sind. Nach ein paar Proberunden geht das ohne Löffel, dann die Nudeln wie ein Profi an der Wölbung des Tellerrands aufrollen.

TIPP – STANDARD-VORRAT FÜR NUDELFANS

Unerwarteter Besuch steht vor der Tür? Keine Zeit gehabt zum Einkaufen? Kein Problem, wenn ein paar Dinge im Vorrat sind: Nudeln in jeder Länge und Form, ein paar Dosen Tomaten, fertiges Pesto, Oliven, Kapern, Tunfisch-Dosen, Paprika aus dem Glas und ein Stück Parmesan.

Aus diesen Zutaten können Sie immer ein schnelles feines Essen zaubern.

Die schnellsten Nudel-Kombis

Knoblauch-Öl – superschnell und immer wieder gut: reichlich Knoblauch (für vier können es je nach Größe schon 6–8 Zehen sein) in dünne Scheiben schneiden, in Olivenöl bei mittlerer Hitze goldgelb, aber nicht braun werden lassen und mit Salz und Pfeffer unter frisch gekochte Spaghetti oder dünne Bandnudeln mischen. Käse passt dazu nicht, dafür aber zusätzliche Aromen im Öl: etwa getrocknete zerkrümelte oder fein gehackte frische Chilis, klein geschnittene

Petersilie oder Basilikum.

Butter und Käse machen Nudeln zu einem einfachen, aber leckeren Essen. Nimmt man eine gute Kräuterbutter (am besten Sie verkneten Butter mit frisch gehackten Kräutern, Salz und 1 Messerspitze Senf selbst) und frisch geriebenen Parmesan oder Pecorino oder in Stücke geteilten Gorgonzola, mittelalten Pecorino oder auch Ricotta, unbedingt reichlich Pasta kochen, denn da fragt jeder nach einem Nachschlag!

Würzige Kräuter sind Nudels Lieblinge:

etwas Rucola (50 g) waschen und mittelgrob hacken. Mit Knoblauchstiften und Olivenöl mischen, salzen, pfeffern und mit Penne oder Fusilli vermengen. Jetzt noch Parmesanspäne drauf, fertig. Auch sehr fein: Rosmarinnadeln oder Salbeiblättchen, leicht in Butter gebraten.

Nudeln kochen

Es klingt so kinderleicht ... und ist es auch – aber ein paar Dinge gibt es trotzdem zu beachten, soll das Nudelgericht wirklich perfekt gelingen.

Wichtig: ein großer Topf

In viel Wasser schwimmen wollen alle

Nudeln, damit sie nicht im Topf zusammenkleben und dadurch ungleichmäßig gar werden. Mindestens 1 l Wasser pro 100 g trockene Nudeln gilt als Faustregel, mehr schadet aber auch nicht.

Salz dazugeben und das Kochwasser probieren

Würze schon beim Garen ist der nächste minimale Anspruch, den Nudeln stellen. Salz im Wasser lässt sie erst zur Delikatesse werden: 1 gehäufte TL pro Liter. Am besten aber das Wasser nach dem Salzen probieren, es soll leicht salzig schmecken.

Nudeln mit Öl oder Butter mischen

Schnell zur Sauce zieht es die Pasta nach dem Kochen. Wird sie nach dem Abtropfen gleich damit gemischt, kann sie nicht zusammenkleben. **Alternativen dazu** gibt es aber auch, wenn man die Sauce extra auf den Tisch stellen will. Nudeln nach dem Abgießen mit etwas Olivenöl oder einem Stück Butter in der Servierschüssel mischen oder mit etwas heißem Nudelkochwasser vermengen.

Nudeln selber machen

*Nudeln aus der eigenen Küche kühlen
auch die einfachste Sauce zum*

kulinarischen Highlight. Und wer sie schon einmal selbst hergestellt hat, weiß, es geht ganz einfach!

300 g Hartweizenmehl

1 gestr. TL Salz

3 Eier (Größe M)

knapp 1 EL Olivenöl

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

30 Min. Ruhen

einige Std. Trocknen

Pro Portion ca. 340 kcal, 13 g EW, 8 g F,
53 g KH

1 Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier mit dem Öl untermengen und alles gründlich verarbeiten. Teig auf wenig Mehl mit den Händen etwa 5 Min. lang kräftig durchkneten (Bild 1).

2 Den Teig zu einer glatten Kugel formen, in ein Küchentuch wickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Min. ruhen lassen.

3 Etwa ein Drittel vom Teig abnehmen (den Rest wieder ins Tuch hüllen) und zu einer dünnen Platte ausrollen. Das geht mit dem Nudelholz oder mit der Nudelmaschine (Bild 2). Die beiden anderen Teigdrittel ebenfalls zu Platten formen. Auf leicht bemehlten Küchentüchern 1 Std. antrocknen lassen.

4 Die Teigplatten mit dem Messer oder mit der Nudelmaschine zu Bandnudeln schneiden. Dann auf den Tüchern ein paar Std. trocknen lassen, dabei immer mal wieder wenden (Bild 3).

VARIANTE – NUDELN OHNE EI

Mehl und Salz mischen. Statt der Eier etwa 1/8 l Wasser und das Öl dazugeben und den Teig gründlich verkneten.

TIPP – HARTWEIZENMEHL

Mehl aus Grano duro (Hartweizen) bekommen Sie im italienischen Feinkostgeschäft. Ersatzweise können Sie auch das normale Mehl aus Weichweizen (Type 405 oder 1050) nehmen. Wer mag, ersetzt ein Viertel davon durch feinen Hartweizengrieß und lässt den Teig 1 Std. ruhen.

Heiß & kalt

Pastakochen auf die ganz entspannte Art: Die Sauce steht fix und fertig bereit, jetzt muss nur noch das Wasser heiß werden und die Nudeln darin al dente garen. Eine Kombination aus frischem Gemüse plus etwas Edlem mag ich besonders gern – wie hier beim Räucherlachs, der kalt außergewöhnlich gut zu Nudeln passt.

Räucherlachs-Gemüse-Sauce

1 kleine rote Paprikaschote

1 Stange Staudensellerie

1 Frühlingszwiebel

4 Stängel Basilikum

100 g dünne Scheiben Räucherlachs

1/2 Bio-Zitrone

75 g Crème fraîche

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 160 kcal, 9 g EW, 13 g F,
3 g KH

1 Die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen. Die Selleriestange waschen und die Enden abschneiden, dabei alle harten Fasern abziehen. Die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Paprikaschote, Sellerie und Frühlingszwiebel zusammen sehr fein hacken.

2 Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Den Lachs ebenfalls in Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, 3 TL Saft auspressen.

3 Das gehackte Gemüse mit Basilikum, Lachs und Crème fraîche verrühren. Mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kühl stellen. Vor dem Mischen mit den Nudeln mit 1–2 EL Nudelkochwasser verrühren.

UND DAZU?

Am besten schmecken zu dieser Sauce Linguine oder Fettuccine, die sich perfekt damit verbinden.

SPEED-TIPP

Statt frischem Gemüse gegrilltes Gemüse

aus dem Glas oder vom italienischen Feinkostgeschäft nehmen und fein schneiden. Am besten schmecken Paprikaschoten.

vegetarisch | cremig & angenehm frisch

Avocado-Limetten-Sauce

Schneller als die Nudeln al dente sind, ist die feine Creme gemacht. Sie können sie aber auch super vorbereiten und dann im Kühlschrank auf die Pasta warten lassen.

1 Bio-Limette

1 rote Chilischote

1/2 Bund Petersilie

1 große oder 2 kleine Avocados (etwa 300 g)

75 g saure Sahne

1/2 EL Olivenöl

Salz

1 Prise Zucker

Für 4 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 215 kcal, 3 g EW, 21 g F, 3 g KH

1 Die Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Chilischote waschen und vom Stiel befreien, die Schote mit den Kernen sehr fein hacken. Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen ebenfalls sehr fein schneiden.

2 Die Avocado(s) rundherum bis zum Kern einschneiden und die Hälften gegeneinander drehen. Die Hälften ablösen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen. Mit dem Limettensaft mit einer Gabel sehr fein zerdrücken.

3 Das Avocadofleisch mit der sauren Sahne und dem Olivenöl verrühren. Chili, Petersilie und die Limettenschale

untermischen und die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

4 Die Avocadosauce schmeckt am besten, wenn Sie sie vor dem Mischen mit den Nudeln mit 2–3 EL heißem Nudelkochwasser cremig rühren.

UND DAZU?

Hier passen Penne oder Linguine optimal.

GUT ZU WISSEN

Diese zarte Creme ist äußerst variabel:

fein gehackten Knoblauch und ein paar Tomatenwürfel untermischen, dann nur 1 EL saure Sahne verwenden. Oder die Petersilie mal durch 1/4 Bund Koriander oder Thai-Basilikum ersetzen. Oder mehr Chili nehmen und statt der Prise Zucker 1/2 TL Honig untermischen.

TIPP – AVOCADOS KAUFEN

Perfekt reife Avocados geben schon auf leichten Fingerdruck ein bisschen nach. Zu reif sind sie, wenn sie sich schon sehr weich anfühlen, unreif, wenn sie gar nicht nachgeben. Gibt es aber nur letztere zu kaufen, einfach nachreifen lassen: Das geht am schnellsten, wenn Sie sie

gemeinsam mit Äpfeln (diese geben Äthylen ab, ein sogenanntes Reifungsgas) in den Obstkorb legen.

WENIGER LEUTE AM TISCH?

Die kleinen Avocados der Sorte Hass mit der dunklen runzligen Schale sind nicht nur ideal für 2 Personen, sondern auch extra aromatisch. Wer trotzdem nur eine große Frucht bekommt: die Hälfte ohne Kern nehmen, die mit dem Kern in Frischhaltefolie wickeln und anderweitig verwenden (hält sich 1–2 Tage im Kühlschrank).

würzig | schmelzig

Rucola-Käse-Creme

50 g Rucola

1 Knoblauchzehe

50 g frisch geriebener Parmesan

100 g Ricotta

1 EL Olivenöl

Salz

1 Prise Chilipulver

Für 4 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 125 kcal, 8 g EW, 9 g F,
2 g KH

1 Den Rucola verlesen, von den dicken Stielen befreien, waschen und trockenschleudern. Dann möglichst fein hacken und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

2 Den Parmesan und den Ricotta hinzufügen, alles gut verrühren. Mit Olivenöl, Salz und Chili abschmecken. Die frisch gekochten Nudeln mit der Sauce in einer vorgewärmten Servierschüssel mischen und kurz stehen lassen.

UND DAZU?

Am besten passen Penne oder Fusilli zu dieser kräuterwürzigen Creme.

scharf | aromatisch

Chili-Tomaten-Öl

100 g in Öl eingelegte, getrocknete
Tomaten

1/2 Bund Basilikum

1 rote Chilischote

1 EL Kapern

4 EL Olivenöl

Salz

Für 4 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 180 kcal, 4 g EW, 12 g F,
15 g KH

1 Die Tomaten gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Die Chilischote waschen und entstielen. Basilikum, Chili und Kapern fein hacken.

2 Die Tomaten mit der Chilimischung und

dem Olivenöl vermengen und mit Salz abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Sehr gut schmeckt das scharfe Öl zu Spaghetti oder Linguine.

euro-asiatisch | fruchtig

Zitronen-Ingwer-Creme

1 große Bio-Zitrone

1 Stange Zitronengras

40 g frischer Ingwer

1/2 Bund (Thai-)Basilikum

150 g Crème fraîche

1 TL Harissa (arabische scharfe
Würzpaste, ersatzweise Sambal oelek)

1 TL Honig

Salz

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 160 kcal, 1 g EW, 16 g F,
4 g KH

1 Die Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, 1–2 TL Saft auspressen. Das Zitronengras von den Enden und der äußeren Schicht befreien, sehr fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden.

2 Alle vorbereiteten Zutaten mit Crème fraîche, Harissa und Honig verrühren, mit Salz würzen. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Japanische Buchweizen- oder Weizennudeln passen ausgezeichnet zu

dieser extravaganten Creme.

macht was her | blitzschnell

Paprika-Pesto-Sauce

200 g eingelegte, gehäutete oder gegrillte
Paprikaschoten (aus dem Glas oder vom
italienischen Feinkostladen)

100 g Pesto (aus dem Glas)

Salz

Chilipulver nach Belieben

2 EL Pinienkerne

1 EL Basilikumblättchen

Für 4 Personen

5 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 200 kcal, 6 g EW, 17 g F,
6 g KH

1 Die Paprikaschoten abtropfen lassen und klein würfeln. Mit dem Pesto verrühren und mit Salz und Chilipulver nach Belieben abschmecken.

2 Pinienkerne in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten, herausnehmen. Die Paprika-Pesto-Mischung mit etwa 2 EL heißem Nudelkochwasser cremig rühren und mit

den frisch gekochten Nudeln mischen.
Pinienkerne und Basilikum aufstreuen.

UND DAZU?

Am besten zu Linguine, Fettuccine oder Penne.

lässt sich super vorbereiten | auch für viele gut

Olivenpesto mit Paprikajulienne

Schön würzig durch die Oliven und saftig-frisch durch rohe Paprikastreifen – mit diesem Pesto schmecken Nudeln

vor allem im Sommer so richtig toll!

8 Zweige Thymian

12 Stängel Minze

4 Knoblauchzehen

200 g entsteinte grüne Oliven

4 EL gehäutete Mandeln

100 ml Olivenöl

4 EL frisch geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

1 rote Paprikaschote

Für 4 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 420 kcal, 12 g EW, 38 g F,
8 g KH

1 Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen, Minze grob hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls grob zerkleinern.

2 Die Oliven mit Kräutern, Knoblauch, Mandeln und Olivenöl im Mixer oder Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Den Käse unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Paprikaschote waschen, putzen und der Länge nach vierteln. Dann quer in hauchdünne Streifen schneiden.

4 Beim Servieren Pesto mit 2–3 EL heißem Nudelkochwasser cremig rühren, Paprika untermischen. Dann mit den frisch gekochten Nudeln vermengen.

UND DAZU?

Am besten schmeckt das Pesto mit Penne, Fusilli oder Casarecce.

VARIANTE – TOMATENPESTO

200 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten abtropfen lassen, grob schneiden und mit 4 geschälten, gehackten Knoblauchzehen, den Blättchen von 2 großen Bund Basilikum (in Stücke gezupft), 100 g Pinienkernen und 4 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer oder Chilipulver abschmecken.

TIPP – PESTO, EIN VERWANDLUNGSGENIE

Pesto ist ideal zum Experimentieren und Abwandeln geeignet. Wer mag, ersetzt einen Teil der Oliven oder Tomaten (siehe Variante) durch Kapern. Statt Mandeln oder Pinienkernen schmecken

auch Haselnüsse, Pistazien oder Cashewnusskerne sehr gut, anstatt der genannten Kräutern auch Rucola oder Petersilie.

TIPP – GUT AUFBEWAHRT

Möchten Sie gleich etwas mehr Olivenpesto machen? Kein Problem, den Rest können Sie ein paar Wochen aufheben. Dafür die Paprika weglassen, das Pesto in ein Schraubglas füllen und mit einer Schicht Olivenöl bedecken. Gut verschlossen im Kühlschrank lagern und die Ölschicht immer wieder erneuern, wenn man Pesto aus dem Glas gelöffelt hat.

TIPP – NICHT NUR ZU NUDELN GUT

Das Pesto schmeckt auch auf gerösteten Brotscheiben. Einfach etwas Pesto auf die Scheiben streichen und zum Aperitif servieren.

blitzschnell | wartet gern im Kühlschrank

Tomaten-Pinienkern-Sauce mit Knoblauch

Ein richtig heißer Sommertag? Einfach ideal für diese erfrischende Sauce.

400 g vollreife Tomaten

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Basilikum

3 EL Pinienkerne

4 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 185 kcal, 2 g EW, 18 g F,
4 g KH

1 Die Tomaten waschen und grob würfeln,

dabei die Stielansätze herausschneiden. Den Knoblauch schälen und grob schneiden. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen.

2 Die Tomaten mit Knoblauch, Basilikum, Pinienkernen, Olivenöl und Tomatenmark fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Die erfrischende Sauce mit Bucatini oder Perciatelli servieren.

AUSTAUSCH-TIPP

Es müssen nicht unbedingt Pinienkerne sein. Auch Cashewnusskerne oder gehäutete Mandeln schmecken super in der Sauce.

PICKNICK-TIPP

Nudeln nach dem Kochen kalt abschrecken, abtropfen lassen und mit der Sauce mischen. Als Salat mitnehmen und vor dem Servieren Mozzarellawürfel aufstreuen.

oben: Würziges Tunfisch-Gemüse-Tatar |
unten: Tomaten-Pinienkern-Sauce mit Knoblauch

super saftig | vitaminreich

Würziges Tunfisch-Gemüse-Tatar

*Ganz frisch muss der Tunfisch sein,
verlangen Sie Sushi-Qualität!*

1 kleiner Zucchini

1 Stange Staudensellerie

1 Tomate

1/2 Bund Petersilie

1 EL Kapern

300 g ganz frischer Tunfisch

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 245 kcal, 17 g EW, 18 g F,
2 g KH

1 Gemüse waschen und putzen, dann
getrennt voneinander in sehr kleine Würfel
schneiden oder im Blitzhacker nicht zu

fein zerkleinern. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen mit den Kapern sehr fein hacken.

2 Den Tunfisch in winzig kleine Würfel schneiden und mit Gemüse, Petersilienmischung, Zitronensaft und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Mit Spaghetti oder Perciatelli essen.

TIPP

Am besten schmeckt dieses Tatar, wenn man es mit den Nudeln in einer vorgewärmten Schüssel mischt und vor dem Servieren etwa 1 Min. ziehen lässt.

Auf die Plätze ...

Nicht nur im Alltag, wenn ich zum Kochen weniger Zeit habe, sondern auch, wenn Gäste kommen, mache ich gerne mindestens ein Gericht, das richtig schnell fertig ist. Schmeckt es dann zudem so unglaublich fein wie die Sauce mit Garnelen, kommt keiner auf die Idee, dass

die Zubereitung völlig mühelos war.

Knoblauchgarnelen mit Tomaten

4 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chilischote

300 g ungeschälte rohe Garnelen

250 g Kirschtomaten

1/4 Bund Petersilie

6 EL Olivenöl

Salz

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 250 kcal, 15 g EW, 19 g F,
5 g KH

1 Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Chilischote waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen in sehr feine Ringe schneiden.

2 Die Garnelen aus den Schalen brechen, am Rücken längs leicht einschneiden und den Darm vorsichtig entfernen. Die Garnelen waschen, trockentupfen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und

die Blättchen fein hacken.

3 In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze andünsten. Garnelen dazugeben und unter Rühren etwa 1 Min. mitdünsten. Tomaten mit Petersilie untermischen und nur heiß werden lassen, salzen. Vor dem Vermengen mit den frisch gekochten Nudeln übriges Öl untermischen.

UND DAZU?

Linguine oder Fettuccine passen am besten zu den Knoblauchgarnelen.

asiatisch abgeschmeckt | leicht scharf

Tunfisch mit Zitrone

Alternative zum Italo-Klassiker – einfach und überzeugend gut!

4 Kaffir-Limettenblätter (aus dem Asienladen, ersatzweise 1 Bio-Limette)

1 grüne Chilischote

2 Schalotten

1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm)

2 EL neutrales Öl

2 Dosen Tunfisch im eigenen Saft (je etwa 140 g Abtropfgewicht)

3 EL Fischsauce (aus dem Asienladen,

ersatzweise helle Sojasauce)

300 g gewürfelte Tomaten (Tetrapack)

(Thai-)Basilikumblätter zum Garnieren

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 170 kcal, 14 g EW, 9 g F,
7 g KH

1 Die Limettenblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden. (Ersatzweise die Limette heiß waschen, Schale dünn abschälen und in Streifen schneiden.) Chili waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer

schälen, fein hacken.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten mit Ingwer und Chili darin bei schwacher Hitze etwa 4 Min. dünsten. Den Tunnfisch abtropfen lassen, zerpfücken und mit Zitronenblättern (oder Limettenschale), Fischeauce und Tomaten zugeben und gut erhitzen. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen, Basilikum aufstreuen.

UND DAZU?

Am besten passen hier japanische Buchweizennudeln (Soba) oder mittelbreite Reissnudeln.

oben: Lachs mit Chiliöl | unten: Tunfisch
mit Zitrone

leicht scharf | superschnell

Lachs mit Chiliöl

*Voraussetzung Nr. 1: wirklich guter
Lachs – am besten Bio-Fisch kaufen!*

400 g Lachsfilet

1 EL Zitronensaft

150 g Kirschtomaten

1 große Bio-Orange

2 rote Chilischoten

5 EL Olivenöl

1 EL kleine Kapern

4 Stängel Zitronenmelisse

Salz

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 350 kcal, 21 g EW, 28 g F,
3 g KH

1 Lachsfilet in knapp 1 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen.
Die Cocktailtomaten waschen und

halbieren oder vierteln.

2 Die Orange heiß waschen, ein Stück Schale dünn abschneiden und in Streifen schneiden, den Rest der Schale fein abreiben. Die Chilischoten waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

3 Das Öl mit Chilis, Lachs, Tomaten, Kapern und geriebener Orangenschale bei schwacher Hitze etwa 2 Min. dünsten, ab und zu vorsichtig umrühren.

Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen, salzen, mit den Orangenschalenstreifen bestreuen. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Penne oder Fusilli schmecken zu diesem scharfen Lachs besonders gut.

schön würzig | aus dem Vorrat machbar

Tomatensauce mit Sardellen

Bei allen Nudelfans immer wieder angesagt – eine schlichte fruchtige Tomatensauce. Wie Sie die ganz fix mit nur wenigen Zutaten noch aufpeppen können, steht hier.

4 Knoblauchzehen

4 Frühlingszwiebeln

1 Bund Petersilie

2 getrocknete Chilischoten

12 in Öl eingelegte Sardellenfilets

4 EL Olivenöl

1 große Dose geschälte Tomaten (800 g
Inhalt)

Salz

1 Prise Zucker

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 240 kcal, 13 g EW, 16 g F,

12 g KH

1 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen sehr fein hacken, etwa 1 EL davon beiseite stellen. Die Chilischoten fein zerkrümeln. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und klein würfeln.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit den Chilis darin bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Tomaten in der Dose klein schneiden und mit Sardellen und Petersilie untermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken und offen in etwa

10 Min. sämig einkochen lassen. Dabei ab und zu durchrühren.

3 Die Sauce vor dem Servieren nochmals abschmecken und eventuell nachwürzen. Die beiseite gestellte Petersilie untermischen. Mit den frisch gekochten Nudeln vermengen.

UND DAZU?

Am besten passen Penne, Casarecce, Rigatoni oder Fusilli. Käse ist Geschmackssache, in Italien wird er eher nicht zu Saucen mit Fisch gereicht.

VERWANDLUNGS-TIPP

Zu einer Tomatensauce alla puttanesca wird diese Sardellen-Tomaten-Sauce, wenn Sie zusätzlich noch 1–2 EL Kapern und 50 g schwarze Oliven untermischen.

VARIANTE – TOMATENSAUCE MIT OREGANO

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen.
1/2 Bund Oregano waschen,
trockenschütteln und die Blättchen
abzupfen. Alles zusammen fein hacken.
Mit 2–3 zerkrümelten getrockneten
Chilischoten in 2 EL Olivenöl bei
mittlerer Hitze andünsten. 1 große Dose

geschälte Tomaten (800 g Inhalt) in der Dose klein schneiden und dazugeben. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken und 10 Min. einkochen lassen. Zu kurzen Nudeln wie Penne servieren.

VARIANTE – CREMIGE TOMATENSAUCE

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden und in 1 EL Butter und 1 EL Öl bei mittlerer Hitze andünsten. 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g Inhalt) in der Dose klein schneiden und mit 150 g Crème fraîche dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. einkochen lassen. Vorm

Servieren die Blättchen von 1/2 Bund Basilikum in feine Streifen schneiden und untermischen. Schmeckt zu kurzen Nudeln wie Penne, aber auch zu Bandnudeln wie Linguine oder Fettuccine.

sommerlich | würzig

Paprikasauce mit Feta

Zerkrümelter Feta ist eine tolle Alternative zum geriebenen Parmesan.

je 1 kleine rote, gelbe und grüne
Paprikaschote

300 g Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

4 Salbeiblättchen

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 TL edelsüßes Paprikapulver

100 g Feta (Schafkäse)

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 115 kcal, 7 g EW, 8 g F,
6 g KH

1 Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls fein schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Thymianblättchen von den Zweigen abstreifen, Salbei in Streifen schneiden.

2 Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln, Kräuter und Knoblauch andünsten. Die Paprikawürfel untermischen und kurz mitgaren. Tomaten dazugeben, mit Salz,

Pfeffer und Paprikapulver würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Min. schmoren lassen.

3 Vor dem Servieren den Feta in kleine Stücke krümeln. Paprikasauce mit den frisch gekochten Nudeln mischen, Feta aufstreuen.

UND DAZU?

Gut schmeckt die Sauce mit Rigatoni oder Pappardelle.

oben: Spargel mit Tomaten | unten:
Paprikasauce mit Feta

aromatisch | knackig

Spargel mit Tomaten

Gebraten schmeckt grüner Spargel in der Sauce viel besser als gekocht.

500 g grüner Spargel

300 g Kirschtomaten

1 großes Bund Rucola

2 EL Olivenöl

50 ml trockener Weißwein oder
Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 110 kcal, 4 g EW, 6 g F,
9 g KH

1 Den Spargel waschen, die holzigen Enden großzügig abschneiden. Die Spargelspitzen knapp abschneiden, die Stangen leicht schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern, grobe Stängel abschneiden. Dann den Rucola grob hacken.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren etwa 5 Min. braten. Tomaten dazugeben, 2 Min. weiterbraten. Dann Wein oder Brühe angießen, Rucola untermischen und alles gut aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Fettuccine oder Linguine passen am allerbesten.

AUSTAUSCH-TIPP

Wer Rucola nicht so gerne hat, lässt ihn einfach weg. Dann aber zusätzlich 2 Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und mit den Tomaten dazugeben.

ganz simpel | schön anzusehen

Gemüestreifen mit Käse

Einfach Gemüse der Saison nehmen, klein schneiden, unter Rühren braten – und dann mit frisch gekochten Nudeln und Käse zu einem köstlichen Pastagericht vermischen.

1 dicke Möhre

1 zarter Kohlrabi

1 Stange Lauch

1 rote Paprikaschote

1/2 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 EL Pesto (aus dem Glas)

Salz

Pfeffer

1 Kugel Mozzarella (125 g)

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 205 kcal, 10 g EW, 15 g F,
7 g KH

1 Das Gemüse schälen oder waschen und putzen. Möhre und Kohlrabi erst in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden, Lauch und Paprika in Streifen teilen. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Knoblauch schälen, fein hacken.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min.

bissfest braten, dabei häufig durchrühren.
Petersilie und Knoblauch kurz mitbraten.
Pesto und 2 EL Nudelkochwasser
unterrühren und das Gemüse mit Salz und
Pfeffer abschmecken. Mozzarella
abtropfen lassen und würfeln. Frisch
gekochte Nudeln mit dem Gemüse und
dem Käse mischen und kurz ziehen lassen.

UND DAZU?

Am allerbesten passt die Sauce zu
Spaghetti oder Linguine. Außerdem
unbedingt frisch geriebenen Parmesan
dazu reichen.

AUSTAUSCH-TIPP

Statt Mozzarella schmeckt auch Ricotta gut. Diesen in kleinen Stücken einfach nur locker unter das Gemüse heben, dann mit den Nudeln mischen.

MEHR LEUTE AM TISCH?

Die Gemüsemenge je nach Personenanzahl erhöhen, klein schneiden und zuerst in Salzwasser 1–2 Min. blanchieren, dann nur ganz kurz im Öl braten.

saftig | aromatisch

Schinken-Pilz-Sauce

100 g roh geräucherter Schinken

400 g Austernpilze

3 EL Zitronensaft

1 Stängel Salbei

2 EL Butter

2 EL Olivenöl

100 ml trockener Weißwein (ersatzweise
Gemüsebrühe)

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 240 kcal, 8 g EW, 19 g F,
5 g KH

1 Schinken ohne Fettrand in 1 cm breite Streifen schneiden. Pilze mit Küchenpapier abreiben, Stiele abtrennen. Pilze in 2 cm breite Streifen schneiden, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Salbei waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

2 Pilze in 1 EL Butter und dem Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Min. braten. Schinken und Salbei kurz mitbraten. Wein, übrigen Zitronensaft und restliche Butter in

Stücken dazugeben, salzen und pfeffern.
Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Mit Fettuccine oder Penne servieren.

würzig | vegetarisch

Paprika-Curry-Sauce

3 Paprikaschoten

1 große Zwiebel

1/2 Bund Petersilie

2 EL Butter

100 g TK-Erbesen

3 TL Currypulver

1/8 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 115 kcal, 4 g EW, 6 g F,
13 g KH

1 Die Paprikaschoten waschen, halbieren,

putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.

2 Paprika und Zwiebel in der Butter bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Min. braten. Petersilie (bis auf 1 EL) und Erbsen kurz mitbraten. Curry gut unterrühren, Brühe angießen, Gemüse zugedeckt 1–2 Min. garen. Salzen, pfeffern, übrige Petersilie aufstreuen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Penne oder Rigatoni nehmen und jeweils

1 Klecks saure Sahne auf die Nudeln geben.

orientalisch | würzig

Hack mit Chili-Joghurt

Heißes Hackfleisch und kalter Joghurt – eine ziemlich geniale Mischung.

4 Frühlingszwiebeln

je 1/2 Bund Minze und Petersilie

1 EL Olivenöl

400 g Rinderhackfleisch

je 1 TL edelsüßes Paprikapulver und gemahlener Koriander

je 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel und
Ras-el-hanout (orientalische
Gewürzmischung, ersatzweise Garam
masala)

Salz

2 Knoblauchzehen

150 g Joghurt

1 TL Chilipulver

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 295 kcal, 26 g EW, 20 g F,
6 g KH

1 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken, etwa 1 EL beiseite legen.

2 Öl im Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze unter Rühren krümelig braten. Frühlingszwiebeln und Kräuter dazugeben, 50 ml Wasser angießen und alles mit Paprika, Koriander, Kreuzkümmel, Ras-el-hanout und Salz würzen. Bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Knoblauch schälen und zum Joghurt pressen. Mit Salz und Chili würzen. Frisch gekochte Nudeln in Teller geben, Hack und beiseite gelegte Kräuter darauf löffeln, mit Joghurt garnieren.

UND DAZU?

Am besten passen Penne.

oben: Limetten-Pilz-Hack | unten: Hack
mit Chili-Joghurt

asiatisch | schmeckt auch kalt

Limetten-Pilz-Hack

*Erfrischend und aromatisch – die ideale
Sommerkombination.*

1 Bio-Limette

1/2 Bund (Thai-)Basilikum

250 g kleine Champignons

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (1 cm)

2 EL neutrales Öl

300 g gemischtes Hackfleisch

2 EL Fischsauce (aus dem Asienladen,
ersatzweise helle Sojasauce)

Salz

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 290 kcal, 18 g EW, 22 g F, 5 g KH

1 Die Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Die Basilikumblättchen abzupfen und ein paar davon beiseite legen, Rest grob hacken. Champignons putzen und vierteln. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

2 Öl im Topf erhitzen. Pilze, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin bei starker Hitze anbraten. Hackfleisch mit Basilikum dazugeben und krümelig braten. Mit Limettensaft und -schale, Fischsauce und

eventuell Salz würzen, restliches Basilikum aufstreuen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Kurz gegarte Glasnudeln oder schmale Reismnudeln.

VERWANDLUNGS-TIPP

Für einen Salat die Sauce mit 150 g eingeweichten Glasnudeln mischen, abkühlen lassen. Vorm Servieren mit noch mehr Limettensaft und Fischsauce abschmecken.

leicht scharf | winterlich

Kürbis-Mangold-Sauce mit Senf

Orangefarbener Kürbis, kräftig grüne Mangoldblätter und eine feine Sauce mit körnigem Senf – das ist ein Fest für den Gaumen und fürs Auge.

1 Stück kräftig orangefarbener Kürbis (z. B. Muskatkürbis, etwa 400 g)

250 g Mangoldblätter

Salz

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm)

1 EL Butter

1 EL Olivenöl

1/8 l Gemüsebrühe

1 EL körniger Senf

Pfeffer

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 100 kcal, 3 g EW, 6 g F,
8 g KH

1 Kürbis von den Kernen mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch befreien und mit einer breiten Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen. Die Schale Stück für Stück mit einem großen Messer abschneiden (Bild 1). Kürbis mit dem Gurkenhobel in Scheiben, dann mit dem Messer in Streifen schneiden.

2 Den Mangold waschen und putzen, die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Min. vorgaren. Dann den Mangold abgießen, in Eiswasser abschrecken (Bild 2) und gut abtropfen lassen.

3 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Butter mit dem Öl im Topf zerlaufen lassen. Kürbis mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 3–4 Min. darin braten, dabei häufig durchrühren. Mangold untermischen und kurz mitbraten.

4 Das Gemüse mit der Brühe ablöschen, den Senf dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Schmeckt am besten zu Casarecce oder Fusilli, aber auch zu Spätzle sehr fein.

Käse passt nicht so gut zu dieser kräftigen Sauce.

AUSTAUSCH-TIPPS

Statt Mangold, der nicht immer im Handel ist, 250 g TK-Blattspinat nehmen und rechtzeitig auftauen lassen. Ebenfalls richtig lecker: 250 g Rosenkohl – am besten in die einzelnen Blätter zerlegt und kurz blanchiert (das macht zwar ein bisschen Mühe, die Sauce schmeckt so aber viel besser als mit den ganzen Röschen). Der Kürbis lässt sich auch einmal durch 350 g Kohlrabi oder Möhren ersetzen. Wer gerne richtig scharf isst, der zerkleinert mit der Zwiebel noch 1–2 rote

Chilischoten. Und wer cremige Saucen liebt, rührt ein paar Löffel Crème fraîche unter das Gemüse.

GUT ZU WISSEN

Kürbis-Saison ist vom Herbst bis in den Winter hinein. Im Naturkosthandel ist eine Sorte aber fast das ganze Jahr im Angebot: der eher kleine Hokkaido-Kürbis. Ihn kann man sogar mit der Schale verwenden, da die beim Garen so weich wird, dass man sie gut mitessen kann.

echt italienisch | macht Eindruck

Kaninchen mit Tomate und Pecorino

*Zart-aromatisches Fleisch mit würzigen
Zutaten – ideal für die Gästebewirtung.*

400 g Kaninchenfilet (ersatzweise
Hähnchenbrustfilet)

12 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten

1 Bund Basilikum

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1/8 l trockener Weißwein (ersatzweise
Hühnerbrühe)

1 EL kleine Kapern

125 g mittelalter Pecorino

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 430 kcal, 35 g EW, 24 g F,
18 g KH

1 Das Kaninchenfilet in sehr dünne Scheiben schneiden, größere Scheiben nochmals halbieren. Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze in zwei Portionen anbraten, salzen, pfeffern und jeweils

wieder herausnehmen. Bratfond mit dem Wein ablöschen, Tomaten, Kapern und Basilikum untermischen, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Fleisch wieder dazugeben.

3 Den Pecorino entrinden und in kleine Stücke brechen. Zusammen mit der Sauce unter die frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Casarecce oder Rigatoni nehmen.

oben: Kaninchen mit Tomate und Pecorino
| unten: Kalbsfilet mit frischen Feigen

fruchtig | kräuterwürzig

Kalbsfilet mit frischen Feigen

Ungewöhnliche Kombination, die auch verwöhnte Feinschmecker beeindruckt.

400 g Kalbsfilet

4 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

8 Feigen

1 EL Zitronensaft

je 4 Stängel Zitronenmelisse, Borretsch

oder Rucola und Basilikum

3 EL Butter

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 210 kcal, 25 g EW, 8 g F,
10 g KH

1 Das Kalbsfilet erst in 1/2 cm dicke Scheiben, dann in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in 5 cm lange Stücke schneiden. Diese

ebenfalls in Streifen schneiden.
Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Feigen waschen, vom Stielansatz befreien und achteln, mit Zitronensaft beträufeln. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken.

2 In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze in zwei Portionen kräftig anbraten, salzen, pfeffern, jeweils wieder herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch in dem Fett andünsten, Feigen einlegen und heiß werden lassen.

3 Fleisch mit Kräutern und übriger Butter unterrühren, abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Farfalle, Tortiglioni oder Ravioli nehmen,
plus Parmesan.

Aber bitte mit Sahne!

Sahnig-cremige Saucen verbinden sich besonders gut mit frisch gekochter Pasta. Es ist fast so, als würden die Nudeln die Sauce aufsaugen und dadurch noch saftiger werden. Wenn die Sauce zudem mit

würzigen Zutaten wie Schinken, getrockneten Tomaten und Kapern verfeinert wird, ist das Nudelglück perfekt.

Schinken-Tomaten-Sahne

2 Schalotten

10 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten

125 g gekochter Schinken

1/2 Bund Basilikum

2 EL Olivenöl

50 ml Noilly Prat (trockener Wermuth,

ersatzweise trockener Weißwein oder
Gemüsebrühe)

150 g Sahne

2 EL kleine Kapern

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 295 kcal, 11 g EW, 20 g F,
17 g KH

1 Die Schalotten schälen und fein würfeln.
Die Tomaten abtropfen lassen und in feine

Streifen schneiden. Den Schinken vom Fettrand befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei schwacher Hitze etwa 5 Min. dünsten. Den Schinken und die Tomaten untermischen und kurz mitdünsten.

3 Basilikum bis auf ein paar Blättchen in kleine Stücke zupfen. Noilly Prat in den Topf gießen, die Sahne zufügen und das gezupfte Basilikum und die Kapern untermischen. Die Sauce einmal kräftig aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Sauce mit den frisch gekochten Nudeln mischen und mit den übrigen ganzen Basilikumblättchen garnieren.

UND DAZU?

Diese herrliche Sauce schmeckt sehr gut zu Linguine oder auch Perciatelli.

griechisch inspiriert | vegetarisch

Spinatcreme mit Feta

Ein super Team: fein abgeschmeckter Spinat und würzige Käsekrümel.

300 g gehackter TK-Spinat

1/2 Bio-Zitrone

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 EL Butter

100 g Crème fraîche

1/2 Bund Dill

Salz

Cayennepfeffer

150 g Feta (Schafkäse)

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung (ohne Auftauzeit)

Pro Portion ca. 285 kcal, 13 g EW, 22 g F, 11 g KH

1 Spinat nach Packungsangabe auftauen lassen. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, 3–4 TL Saft auspressen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Butter in einem Topf zerlassen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei schwacher Hitze 2–3 Min. dünsten. Spinat, Zitronenschale und die Crème fraîche unterrühren und gut erhitzen.

3 Dill waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele hacken. Unter den Spinat mischen, mit Salz, Cayennepfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Den Feta fein zerkrümeln und aufstreuen. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Am besten passen Linguine.

oben: Sauerkrautsahne | unten:
Spinatcreme mit Feta

cremig | knackig

Sauerkrautsahne

Milchsauer eingelegtes Sauerkraut und frischer Kohl – ideale Nudel-Ergänzung!

1 rote Zwiebel

1/2 Apfel oder Birne

200 g Spitz- oder Weißkohl

2 EL Rapsöl

1 TL Kümmelsamen

250 g tafelfertiges Sauerkraut (aus der Packung oder der Dose)

125 g Sahne

100 ml Gemüsebrühe

Salz

Cayennepfeffer

1 kleines Bund Schnittlauch

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 200 kcal, 4 g EW, 17 g F,
9 g KH

1 Die Zwiebel schälen, vierteln und in schmale Spalten schneiden. Apfel oder Birne schälen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Spitz- oder Weißkohl waschen, von den dicken Blattrippen

befreien und in dünne Streifen schneiden.

2 Öl im Topf erhitzen. Zwiebel mit Kohl, Apfel oder Birne und Kümmel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze in 2–3 Min. bissfest braten. Das Sauerkraut mit der Sahne und Brühe dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Sauerkrautsahne mit frisch gekochten Nudeln mischen, den Schnittlauch aufstreuen.

UND DAZU?

Fein schmecken Tagliatelle oder Spätzle.

vegetarisch | erfrischend

Zitronensahne mit Gemüse und
Gorgonzola

*Eine würzige zitronenfrische
Sahnesauce, die zu anderen
Gemüsesorten ebenso passt – wählen Sie
je nach Saison auch mal grüne Bohnen,
Zucchini, Paprika oder Kürbis.*

150 g Zuckerschoten

Salz

1 Bio-Zitrone

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1/2 Kästchen Gartenkresse

150 g Gorgonzola

1 EL Butter

100 g TK-Erbсен

50 ml Gemüsebrühe

150 g Sahne

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 330 kcal, 19 g EW, 28 g F,
25 g KH

1 Die Zuckerschoten waschen und von den Enden befreien. Falls sich dabei Fäden lösen, diese mit abziehen. Große Zuckerschoten quer halbieren oder schräg in breite Streifen schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zuckerschoten darin in 3–4 Min. bissfest garen, dann abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Zitrone heiß waschen, die Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden, etwa 3 TL Saft auspressen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, mit dem Grün in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kresse mit der Schere vom Beet schneiden. Den Käse würfeln.

3 Die Butter in einem Topf erhitzen. Erbsen mit Knoblauch und den Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 5 Min. bissfest garen.

4 Sahne mit Käse und Zitronenschale dazugeben und erwärmen, bis der Gorgonzola geschmolzen ist.

Zuckerschoten untermischen und erwärmen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Zitronensaft abschmecken. Die Zitronensahne mit frisch gekochten Nudeln mischen, Kresse aufstreuen.

UND DAZU?

Linguine oder Fettuccine passen am besten.

AUSTAUSCH-TIPP

Statt Gartenkresse unbedingt auch mal Brunnenkresse verwenden, die schmeckt

fast noch besser. Diese verlesen, waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stängeln abzupfen und ganz zum Schluss unterheben.

VARIANTE – LAUCH-KÄSE-SAHNE

2 Stangen Lauch waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen, fein schneiden. Beides in 1 EL Butter bei mittlerer Hitze kurz andünsten. 100 ml Gemüsebrühe und 200 g Sahne dazugeben und den Lauch zugedeckt bei schwacher Hitze in 3–4 Min. bissfest garen. 100 g frisch geriebenen Pecorino und 50 g gewürfelten Gorgonzola untermischen, schmelzen

lassen. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver abschmecken. Mit Fusilli, Penne oder Spätzle servieren.

frühlingshaft | schmeckt auch mit Basilikum

Bärlauch-Pilz-Sahne

2 Schalotten

60 g Bärlauch

250 g Champignons

2 EL Butter

50 ml trockener Weißwein, Noilly Prat

oder Gemüsebrühe

150 g Sahne

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 185 kcal, 3 g EW, 16 g F,
5 g KH

1 Die Schalotten schälen und klein würfeln. Den Bärlauch verlesen, waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze dazugeben und 3–4 Min. mitdünsten. Mit Wein, Noilly Prat oder Brühe ablöschen, Sahne dazugießen und einmal kräftig aufkochen. Bärlauch untermischen, salzen, pfeffern. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Am besten Casarecce nehmen.

vegetarisch | würzig

Spargel-Oliven-Sahne

500 g grüner Spargel

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

60 g entsteinte grüne Oliven

2 EL Olivenöl

150 ml Gemüsebrühe

100 g Crème fraîche

Salz

Pfeffer

2 TL Zitronensaft

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 210 kcal, 4 g EW, 18 g F,
6 g KH

1 Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und mit den Oliven fein würfeln.

2 Öl im Topf erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. braten. Schalotten und Knoblauch kurz mitbraten. Brühe, Crème fraîche und Oliven unterrühren, offen 3–4 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft

abschmecken. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Sehr fein schmecken Linguine.

orientalisch | schnell

Lamm-Sesam-Creme

2 EL Sesamsamen

Salz

400 g Lammkeule (ohne Knochen)

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 EL Olivenöl

50 g Sesampaste (Tahin)

1 TL Harissa

1 EL Zitronensaft

150 g cremiger Joghurt

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 440 kcal, 23 g EW, 37 g F,
7 g KH

1 Sesam ohne Fett rösten, bis er zu

springen anfängt. Mit Salz im Mörser zerstoßen. Lamm von Fett und Sehnen befreien, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

2 Lamm im Öl in zwei Portionen bei starker Hitze anbraten, wieder herausnehmen. Zwiebeln kurz braten. Sesampaste mit Harissa, Zitronensaft, 2 EL Nudelkochwasser und Joghurt verrühren, zugießen. Lamm dazugeben und abschmecken. Mit frisch gekochten Nudeln mischen, Sesam aufstreuen.

UND DAZU?

Mit türkischen Reismudeln servieren.

macht was her | ganz einfach

Fisch-Kräuter-Creme

1 Bund Frühlingszwiebeln

je 1/2 Bund Petersilie, Borretsch und
Rucola

250 g geräuchertes Forellenfilet

1 EL Butter

125 g Sahne

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 265 kcal, 18 g EW, 16 g F,
6 g KH

1 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt Grün in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Forellenfilet entgräten und in Stücke zupfen.

2 Die Frühlingszwiebeln in der Butter bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Kräuter (bis auf 1 EL) untermischen,

zusammenfallen lassen. Sahne angießen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Fisch untermischen und erwärmen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen, mit übrigen Kräutern bestreuen.

UND DAZU?

Linguine oder Spaghetti sind optimal.

für Muschelfans

Vongole in Kräutersahne

Die Alternative zum Mittelmeer-Klassiker mit Tomatensauce – frisch

gekochte Muscheln mit einer feinstwürzigen Sauce mit Gemüse, Kräutern und Sahne.

4 Stängel Estragon

2 Schalotten

1/4 1 trockener Weißwein (ersatzweise
Fischfond plus 1 EL Zitronensaft)

Salz

1 kg Venusmuscheln (Vongole)

1 Kohlrabi

1 EL Butter

1/4 Bund Zitronenmelisse

125 g Sahne

Pfeffer

1 Prise gemahlener Koriander

1 Messerspitze scharfer Senf

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 285 kcal, 27 g EW, 15 g F,
5 g KH

1 Den Estragon waschen und mit den Stängeln grob zerschneiden. 1 Schalotte schälen und in dicke Scheiben schneiden. Beides mit Weißwein und 1/4 l Wasser in einen weiten Topf geben, salzen und

aufkochen.

2 Inzwischen die Muscheln gründlich waschen. Alle Muscheln, die sich dabei nicht schließen, aussortieren und wegwerfen. Geschlossene Muscheln in den kochenden Sud geben und zugedeckt bei starker Hitze 3 Min. garen, bis sie sich öffnen.

3 Muscheln aus dem Sud nehmen und alle, die jetzt noch geschlossen sind, aussortieren und wegwerfen. Bei den übrigen das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Den Sud durch eine Filtertüte gießen und im Topf bei starker Hitze auf etwa ein Drittel einkochen lassen.

4 Die übrige Schalotte schälen und fein würfeln. Den Kohlrabi schälen und erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

5 Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotte und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze andünsten. Muschelsud dazugießen, das Gemüse zugedeckt in etwa 5 Min. bissfest garen.

6 Inzwischen Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Sahne zum Kohlrabi gießen und alles mit Salz, Pfeffer, Koriander und Senf abschmecken. Muschelfleisch untermischen und wieder erwärmen. Die Zitronenmelisse dazugeben, die Kräutersahne und die Vongole mit frisch

gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Die würzige Vongole-Kräuter-Sahne mit Linguine oder auch Spaghetti servieren.

VARIANTE – VONGOLE IN ZITRONEN-KOKOS-SAUCE

Muscheln wie beschrieben im Sud (Thai-Basilikum statt Estragon nehmen) kochen und auslösen, Sud einkochen lassen. 1 cm frischen Ingwer und 2 Knoblauchzehen schälen, 1 rote Chilischote und 1 Stängel Zitronengras putzen, alles fein hacken und

in 2 EL Öl andünsten. Mit Sud und 200 ml Kokosmilch aufgießen und 3–4 Min. einkochen lassen. 100 g TK-Erbesen darin 2–3 Min. garen, mit 2 EL Limettensaft und 1–2 EL Fischsauce (Asienladen) abschmecken, Muscheln darin wieder erwärmen. Mit chinesischen Eiernudeln servieren.

kräuterwürzig | schnell fertig

Huhn-Tomaten-Sahne

Die sahnig-frische Tomatensauce bekommt ihren Pep durch Rucola.

350 g Tomaten

1 großes Bund Rucola

350 g Hähnchenbrustfilet

4 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

100 g Sahne

1 TL Tomatenmark

Salz

Chilipulver

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 250 kcal, 22 g EW, 15 g F,
6 g KH

1 Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Rucola verlesen, von den dicken Stielen befreien, waschen, trockenschleudern und hacken. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenfleisch darin bei starker Hitze anbraten, bis es nicht mehr rosa ist, herausnehmen. Rucola, Tomaten und Knoblauch ins Fett geben und erwärmen. Sahne und Tomatenmark unterrühren, das Fleisch wieder untermischen. Mit Salz und Chilipulver würzen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Penne oder Fusilli nehmen und frisch geriebenen Parmesan darüber streuen.

oben: Huhn-Kokos-Sauce | unten: Huhn-Tomaten-Sahne

asiatisch | macht Eindruck

Huhn-Kokos-Sauce

Mal mit Kokosmilch als cremiger Grundlage – zum Schlemmen gut!

350 g Hähnchenbrustfilet

150 g Zuckerschoten

Salz

100 g Kirschtomaten

1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl

200 g Kokosmilch

2 EL Limettensaft

1 TL rote Currypaste (aus dem
Asienladen)

Korianderblättchen zum Bestreuen

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 300 kcal, 30 g EW, 20 g F,
23 g KH

1 Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Min. vorgaren, dann abschrecken und abtropfen lassen.

2 Tomaten waschen und halbieren, Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt Grün in dünne Ringe schneiden.

3 Öl im Topf erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 2–3 Min. braten, herausnehmen. Ingwer und Zwiebeln im Fett andünsten. Kokosmilch zugießen, mit Limettensaft, Currypaste und Salz würzen und aufkochen lassen. Hähnchenfleisch mit Tomaten und Zuckerschoten untermischen, heiß werden lassen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen, die Korianderblättchen darüber streuen.

UND DAZU?

Breite Reismnudeln oder chinesische Eiernudeln nehmen.

sommerlich | mild-würzig

Gurkensauce mit Krabben

Frisch gepulte Krabben aus Norddeutschland sind eine begehrte Delikatesse. Und sie schmecken nicht nur kalt, sondern auch warm, wie hier bewiesen wird.

4 Frühlingszwiebeln

1 kleinere Salatgurke (etwa 350 g)

1 kleines Bund Dill

2 EL Butter

150 g Sahne

1 EL Zitronensaft

1 kräftige Prise gemahlener Kümmel

Salz

Pfeffer

100 g gepulte Nordseekrabben

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 260 kcal, 11 g EW, 18 g F,
16 g KH

1 Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Etwas vom knackigen Grün beiseite legen, die Zwiebeln in feine

Ringe schneiden. Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Hälften nochmals längs teilen, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen, trockenschütteln, von den groben Stielen befreien und mit dem Zwiebelgrün hacken.

2 Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebelringe und Gurke einrühren und 2–3 Min. dünsten, dabei häufig durchrühren. Die Sahne und den Zitronensaft angießen und kräftig aufkochen lassen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Nordseekrabben und den Dill untermischen und nur erwärmen. Die Sauce mit frisch gekochten Nudeln

mischen.

UND DAZU?

Die Sauce passt am besten zu Penne oder Hörnchennudeln. Aber sehr fein schmeckt sie auch zu Buchweizennudeln.

AUSTAUSCH-TIPP

Wer keine Nordseekrabben bekommt, kauft kleine Nordmeergarnelen. Die gibt es in fast jedem Supermarkt (im Kühlregal) in Lake eingelegt zu kaufen.

PANNEN-TIPP

Wenn eine Sauce mit Sahne einmal zu stark einkocht, können Sie sie am besten mit Nudelkochwasser retten. Nach und nach etwas davon dazugießen und gut unterrühren, bis die Konsistenz wieder stimmt.

VARIANTE – LACHS-TOMATEN-SAHNE

150 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben) in Streifen schneiden. 300 g Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und auch in Streifen schneiden, dabei die Stielansätze

entfernen. In einem Topf 1 EL Butter zerlassen, die Tomatenstreifen darin bei schwacher Hitze 2–3 Min. dünsten. 100 g Crème fraîche und nach Belieben 2–3 EL trockenen Weißwein oder Noilly Prat dazugießen. Mit Salz, Pfeffer und etwas fein abgeriebener Bio-Zitronenschale würzen. Räucherlachs in der Sauce erwärmen. Nach dem Mischen mit den Nudeln (am besten Fettuccine oder andere Bandnudeln nehmen) mit ein paar Basilikumblättchen bestreuen.

Immer schön langsam

Hier geht's um Pastasaucen, die sich beim Garen gerne viel Zeit nehmen und bei denen es auch keine Rolle spielt, wenn sie mal ein bisschen länger auf dem Herd stehen. Inzwischen mache ich in aller Ruhe eine Vorspeise, decke den Tisch und koche irgendwann die Nudeln – für meine scharfe Lieblingssauce mit Linsen.

Scharfes Linsenragout

1 Möhre

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 getrocknete Chilischoten

2 Zweige Rosmarin

2 EL Olivenöl

150 g kleine braune Linsen

400 ml Gemüsebrühe

150 g Kirschtomaten

Salz

1 TL Honig

1 EL Aceto balsamico

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

45 Min. Garen

Pro Portion ca. 225 kcal, 10 g EW, 8 g F,
30 g KH

1 Die Möhre, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten zerkrümeln. Den Rosmarin waschen und trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Möhre mit Zwiebel, Knoblauch, Chili und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen unterrühren, bis sie vom Fett überzogen sind. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa

45 Min. garen, bis sie weich, aber nicht zu weich sind. Dabei bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen.

3 Die Tomaten waschen und vierteln. Unter die Linsen mischen und nur erwärmen. Linsen mit Salz, Honig und Balsamessig abschmecken. Das Ragout mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Ideal sind Rigatoni oder Penne, als Käse passt Pecorino in Stückchen besser als geriebener.

AUSTAUSCH-TIPP

Beim Gemüse auch mal variieren, also statt Möhren Stangensellerie oder Paprikaschoten nehmen.

moderne italienische Küche

Hack mit Fenchel

Schön kräuterwürzig und mit dem intensiven Aroma von Fenchel.

4 Knoblauchzehen

je 4 Zweige Thymian, Rosmarin und Oregano

1 größere Knolle Fenchel (mit viel Grün)

5 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten

1 EL Olivenöl

1 TL Fenchelsamen

400 g Rinderhackfleisch

1/8 l trockener Weißwein (ersatzweise
Gemüsebrühe)

Salz

Pfeffer

3 TL Tomatenmark

150 g Kirschtomaten

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

30 Min. Garen

Pro Portion ca. 325 kcal, 26 g EW, 18 g F,
12 g KH

1 Knoblauch schälen und klein hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen und Nadeln fein zerkleinern. Fenchelknolle waschen, putzen und mit dem Grün fein würfeln. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

2 Öl im Topf erhitzen. Knoblauch, Kräuter, Tomatenstreifen, Fenchelwürfel und -samen bei mittlerer Hitze andünsten. Hackfleisch dazugeben, krümelig werden lassen. Wein und 100 ml Wasser

zugießen, mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Min. schmoren.

3 Frische Tomaten waschen und halbieren. Unter das Hack rühren und nur erwärmen, abschmecken. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Am besten ganz klassisch mit Spaghetti essen.

oben: Hack mit Fenchel | unten:
Auberginen-Wurst-Sauce

saftig | würzig

Auberginen-Wurst-Sauce

Rohe Wurststückchen aufs Feinste mit Aubergine und Orange geschmort.

250 g rohe Bratwürste (z.B. italienische Salsicce)

1 Aubergine

1 große Bio-Orange

2 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

2 TL Tomatenmark

Salz

Pfeffer oder Chilipulver

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

30 Min. Garen

Pro Portion ca. 320 kcal, 8 g EW, 30 g F,
5 g KH

1 Die Bratwurstmasse in kleinen Stücken aus der Haut drücken. Aubergine waschen, putzen und klein würfeln.

Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben, Saft auspressen. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Nadeln und Blättchen fein hacken. Den Knoblauch schälen und klein würfeln.

2 Öl im Topf erhitzen. Aubergine bei mittlerer Hitze darin andünsten. Wurst, Kräuter und Knoblauch zugeben und unter Rühren 1–2 Min. weiterdünsten. 1/8 l Wasser und Orangensaft hinzufügen, mit dem Tomatenmark verrühren und mit Salz und Pfeffer oder Chili würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Min. schmoren lassen. Die Orangenschale untermischen und abschmecken. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Besonders gut mit Penne oder Casarecce.

schmeckt nach Orient | geht ganz leicht

Lammragout mit Granatapfelkernen

Wunderbar saftig-zart und mit orientalischen Gewürzen verfeinert ist dieses Ragout etwas für ganz besondere Anlässe. Ihre Gäste werden sich freuen!

500 g Lammschulter oder -keule (ohne Knochen)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Bund Koriander

1 Granatapfel

2 EL Olivenöl

2 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Kurkumapulver

1 TL gemahlener Koriander

1 TL Harissa (arabische scharfe
Würzpaste, ersatzweise Sambal oelek)

Salz

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

1 Std. Garen

Pro Portion ca. 380 kcal, 23 g EW, 29 g F,
7 g KH

1 Das Lammfleisch von größeren Fettstücken und von den Sehnen befreien und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Koriandergrün waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und etwa 1/2 EL davon beiseite legen, den Rest fein hacken. Den Granatapfel halbieren, eine Hälfte ebenfalls beiseite legen, die andere auspressen.

2 Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Lammfleisch darin bei starker Hitze in zwei Portionen kräftig anbraten und jeweils wieder herausnehmen. Dann Knoblauch, Zwiebel und gehackten Koriander bei mittlerer Hitze andünsten. Das Fleisch wieder dazugeben und alles mit Paprika, Kurkuma, gemahlenem Koriander, Harissa und Salz würzen. Granatapfelsaft und 100 ml Wasser dazugießen und das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Std. schmoren lassen, bis es weich ist.

3 Die übrige Granatapfelhälfte in Stücke brechen und die Kerne aus den weißen Trennhäutchen herauslösen. Den Saft, der dabei abläuft, in einer Schüssel auffangen und zum Fleisch geben.

4 Das Ragout eventuell mit Salz abschmecken, übrige Korianderblättchen und Granatapfelkerne aufstreuen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Am besten passen Penne oder aber auch türkische Reismudeln dazu.

GUT ZU WISSEN

Geriebener Parmesan schmeckt zu dieser Nudelsauce nicht besonders. Alle, die trotzdem nicht auf Käse verzichten wollen, nehmen in kleine Stücke zerkrümelten Feta

(Schafkäse). Auch fein: 1 Klecks saure Sahne, eventuell mit etwas gemahlenem Koriander und Salz abgeschmeckt, auf die Nudeln geben.

AROMA-TIPP

Noch mehr Geschmack bekommt das Ragout, wenn Sie mit dem Wasser 2–3 EL Grenadine (Granatapfelsirup) aus dem Supermarkt untermischen.

fruchtig-frisch | würzig

Kalbs-Apfel-Curry

400 g Kalbsschulter

1 Stange Lauch

2 Knoblauchzehen

1 Stängel Zitronengras

1 säuerlicher Apfel

1 EL Zitronensaft

1 EL Öl

1/8 1 Kalbs- oder Gemüsefond

2 TL Currypaste

Salz

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

40 Min. Garen

Pro Portion ca. 200 kcal, 22 g EW, 6 g F,
7 g KH

1 Das Fleisch klein würfeln. Lauch putzen und waschen, in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitronengras putzen, waschen und fein hacken. Apfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit dem Zitronensaft mischen.

2 Fleisch im Öl kräftig anbraten, vorbereitete Zutaten zufügen. Mit Fond

ablöschen, Currypaste und Salz zugeben, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Min. schmoren. Mit gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Mit Reis- oder asiatischen Eiernudeln servieren.

saftig | aromareich

Paprika-Ragout

400 g Schweineschulter

2 Zwiebeln

2 rote Paprikaschoten

1/2 Bund Petersilie

1 EL Butterschmalz

2 TL rosenscharfes Paprikapulver

Salz

1/8 l Fleischbrühe

100 g saure Sahne

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

1 Std. Garen

Pro Portion ca. 205 kcal, 25 g EW, 9 g F,
7 g KH

1 Das Fleisch klein würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und klein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken.

2 Fleisch im Schmalz kräftig anbraten. Zwiebeln, Paprikawürfel und Petersilie kurz mitbraten. Mit Paprikapulver und Salz würzen, Brühe angießen, zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Std. schmoren. Sahne untermischen. Mit gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Fusilli, kurze Spätzle oder
Hörnchennudeln nehmen.

Feinkost aus Italien | schmeckt auch mit
anderem Gemüse

Tintenfischragout mit Artischocken und
Safran

*Ganz sanft geschmort wird der
Tintenfisch so richtig schön zart – und
verbindet sich auf das Köstlichste mit all
den anderen feinen Aromen.*

400 g küchenfertiger Tintenfisch

250 g Tomaten

1/4 Bund Thymian

2 Knoblauchzehen

1/2 rote Chilischote

4 zarte kleine Artischocken

1 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

150 ml trockener Weißwein oder
Fischfond

Salz

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)

4 Stängel Basilikum

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

1 1/4 Std. Schmoren

Pro Portion ca. 220 kcal, 16 g EW, 13 g F,
3 g KH

1 Tintenfisch waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Zweigen streifen. Knoblauch schälen und

fein schneiden. Chili waschen und samt Kernen fein hacken.

2 Von den Artischocken äußere Blätter und Blattspitzen großzügig entfernen. Artischocken achteln (Heu entfernen), mit Zitronensaft mischen. Im Topf 2 EL Öl erhitzen, Artischocken bei starker Hitze anbraten, herausnehmen. Tintenfisch im übrigen Öl anbraten. Knoblauch, Chili, Thymian kurz mitbraten. Tomaten und 1/8 l Wein oder Fond angießen, salzen, zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Std. schmoren.

3 Safran zerreiben, mit übrigem Wein oder Fond verrühren und 15 Min. stehen lassen. Safran mit Artischocken zum Tintenfisch geben, alles weitere 15 Min.

schmoren. Mit gekochten Nudeln mischen.
Basilikumblätter in Streifen schneiden,
aufstreuen.

UND DAZU?

Orecchiette oder Casarecce nehmen. Käse
passt zu Saucen mit Meeresfrüchten nicht
so gut.

italienische Landküche | lässt sich toll
vorbereiten

Kichererbsen-Tomaten-Ragout

Die Kombination von Nudeln und

Hülsenfrüchten hat in Italien und anderen Mittelmeerländern Tradition – statt mit Kichererbsen auch mal mit Bohnen versuchen.

125 g getrocknete Kichererbsen

4 Zweige Rosmarin

2 Lorbeerblätter

2 getrocknete Chilischoten

100 g Pancetta (luftgetrockneter Schweinebauch, ersatzweise durchwachsener Speck)

4 Knoblauchzehen

4 Salbeiblättchen

1 EL Olivenöl

1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g Inhalt)

1/2 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

Einweichen über Nacht

1 1/2 Std. Garen

Pro Portion ca. 195 kcal, 15 g EW, 6 g F,

18 g KH

1 Die Kichererbsen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht darin quellen lassen.

2 Am nächsten Tag die Erbsen abgießen und in einen Topf geben, mit frischem Wasser bedecken. 2 Zweige Rosmarin waschen, grob zerschneiden und mit den Lorbeerblättern dazugeben. Die Chilischoten andrücken und ebenfalls hinzufügen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kichererbsen bei halb aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze in etwa 1 1/2 Std. weich kochen.

3 Nach etwa 1 Std. Pancetta oder Speck in feine Streifen schneiden. Die

Knoblauchzehen schälen und erst in Scheiben, dann in feine Stifte teilen. Salbei und übrigen Rosmarin waschen und trockenschütteln. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und mit dem Salbei fein schneiden.

4 Öl im Topf erhitzen. Pancetta oder Speck mit den Kräutern darin bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch untermischen und kurz miterwärmen. Tomaten in der Dose klein schneiden und dazugeben. Alles offen etwa 10 Min. köcheln lassen.

5 Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen grob schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen und unter die Tomatensauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und offen weitere

5 Min. garen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen. Mit der Petersilie bestreuen.

UND DAZU?

Sehr gut schmeckt das Ragout mit Orecchiette, Casarecce, Ditali oder Fusilli.

SPEED-TIPP

Nur die Tomatensauce kochen. Dann 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) im Sieb kurz abbrausen, abtropfen lassen, unter die Sauce mischen und heiß werden lassen.

VARIANTE – BOHNEN MIT RADICCHIO

Statt der Kichererbsen 150 g getrocknete weiße Bohnen einweichen und wie beschrieben garen. 150 g Radicchio waschen, putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. 100 g Pancetta in feine Streifen schneiden und in 1 EL Olivenöl anbraten, Radicchio kurz mitbraten. Mit 75 ml Rotwein, 1 EL Aceto balsamico, Salz und 1 TL Honig würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Min. schmoren. Bohnen abtropfen lassen und untermischen.

verwandelter Klassiker aus Frankreich

Ratatouille-Sauce

Schmackhafter Ziegenkäse sorgt bei dieser Sauce für das besondere Etwas.

1 kleine Aubergine

1 kleiner Zucchini

1/2 gelbe Paprikaschote

200 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

je 4 Zweige Rosmarin und Thymian

1/2 Bund Basilikum

4 EL Olivenöl

2 TL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

4 kleine runde Ziegenkäse (je etwa 50 g)

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

30 Min. Garen

Pro Portion ca. 275 kcal, 13 g EW, 23 g F,
5 g KH

1 Gemüse waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Bei den Tomaten dabei die Stielansätze entfernen.

Knoblauch schälen und zuerst in Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Den Rosmarin und Thymian waschen, trockenschütteln und Nadeln und Blättchen fein hacken. Basilikumblätter in Streifen schneiden, die Hälfte davon beiseite legen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse (ohne die Tomaten) mit Knoblauch und Kräutern darin bei mittlerer Hitze andünsten. 1/8 l Wasser angießen, Tomaten, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zufügen, zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. schmoren lassen. Dann abschmecken, Ziegenkäse nebeneinander auf die Sauce legen und nur erhitzen. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Rigatoni oder Orecchiette passen perfekt.

oben: Ratatouille-Sauce | unten:
Gemüsesugo

preiswert | vitaminreich

Gemüsesugo

*Eine Kartoffel bringt hier die
gewünschte Bindung und dazu ganz viel
Geschmack.*

1 Möhre

1 kleine Knolle Fenchel

1 Stange Staudensellerie

150 g Champignons oder Egerlinge

1 fest kochende Kartoffel (etwa 120 g)

1 große rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Oregano, Petersilie, Thymian und Borretsch)

2 EL Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe

1 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung

25 Min. Garen

Pro Portion ca. 125 kcal, 4 g EW, 7 g F,
11 g KH

1 Möhre, Fenchel, Sellerie, Pilze und die
Kartoffel schälen oder waschen und
putzen, in kleine Würfel schneiden.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein
hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln

und die Blätter fein hacken. 1 EL davon beiseite legen.

2 Öl im Topf erhitzen. Gemüsemischung darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. dünsten. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter kurz mitdünsten. Mit Brühe aufgießen, mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 25 Min. schmoren lassen. Dann abschmecken, mit den restlichen Kräutern bestreuen und mit frisch gekochten Nudeln mischen.

UND DAZU?

Spaghetti oder Linguine und frisch

geriebener Parmesan schmecken am besten.

Die 10 GU-Erfolgstipps

*mit Gelinggarantie für perfekte
Nudelgerichte*

1 CLEVER EINKAUFEN

Getrocknete Nudeln – mit oder ohne Ei – bekommt man in großer Vielfalt. Es lohnt

sich aber, etwas mehr auszugeben, denn die Geschmacksunterschiede sind oft groß. Achten Sie außerdem auf das Haltbarkeitsdatum, alte Nudeln schmecken muffig. Und kaufen Sie zur Abwechslung auch mal frische Nudeln – beim Italiener oder aus dem Kühlregal.

2 AN WÄRME DENKEN

Gekochte Nudeln kühlen rasch ab, deshalb Teller und eventuell auch die Servierschüssel immer vorwärmen. Das geht im Backofen bei 70° oder im Waschbecken in sehr heißem Wasser.

3 PERFEKT SERVIERT

Das Abschrecken von gekochten Nudeln

ist tabu, außer Sie möchten einen Salat oder einen Auflauf zubereiten. Damit die Nudeln trotzdem nicht kleben, werden sie gleich mit der Sauce gemischt. Alternativ kann man sie mit einem Stück Butter, einem Schuss Öl oder etwas heißem Nudelkochwasser (rechtzeitig aus dem Topf schöpfen) in einer vorgewärmten Schüssel mischen und getrennt zur Sauce servieren.

4 ZEITMANAGEMENT

Alle Saucen, die eine Zubereitungszeit von unter 20 Min. haben, können Sie fertigstellen, während die Nudeln kochen. Dabei gilt immer: zuerst das Nudelwasser aufsetzen und in dieser Zeit die Saucenzutaten vorbereiten. Sind die

Nudeln im kochenden Wasser, kann man mit der Sauce anfangen.

5 AUS DEM VOLLEN KORN

Im Bio-Laden, aber auch von größeren italienischen Pastaproduzenten im Italo-Feinkostladen im Angebot:

Vollkornnudeln. Sie sind unterschiedlich gut, also ein paar Sorten probieren und dann entscheiden.

6 VORBEREITEN ERLAUBT

Saucen, die keine knackigen Gemüse oder empfindliche Fische enthalten, schon ein paar Stunden vor dem Servieren kochen und rasch abkühlen lassen. Dann kurz vorm Essen erwärmen, dabei eventuell

noch ein bisschen mehr Flüssigkeit zugeben.

7 GENUSS MIT KÄSE

Das ist nur der Fall, wenn Käse nicht gerieben aus der Packung kommt, sondern Sie ihn selbst gehobelt haben und frisch servieren.

8 KÄSE – JA ODER NEIN?

In Italien gilt folgende Regel: Nie Käse zu Saucen mit Fisch und selten Käse zu scharfen Saucen etwa aus Tomaten reichen. Bei letzterem gehen die Meinungen auseinander. Einfach probieren!

9 KRÄUTERPEP

Ein paar frische Kräuter über der Pasta sehen schön aus und liefern ein Geschmacksplus. Gut eignen sich Basilikum, Minze, Petersilie, Zitronenmelisse und Thymian. Am besten zarte Blättchen wählen.

10 NUDELRESTE

Die Nudeln waren noch nicht mit der Sauce gemischt: in einer Pfanne in etwas Öl und Butter braten und mit Sauce servieren. Oder mit Eiern und Kräutern zu einem Omelett braten. Oder mit Gemüse, Käse und Eiern in einen Auflauf verwandeln. Tabu: in Wasser noch mal aufwärmen, da sie dabei in jedem Fall verkochen.

Nudelsorten

Nicht nur bei den Saucen haben wir die Qual der Wahl, auch bei den unterschiedlichen Nudelsorten können wir entscheiden – heraus kommt eine unendliche Variationsfülle!

Ob wir lange oder lieber kurze Nudeln nehmen, hängt zum einen von der Sauce ab (bei jedem Rezept finden Sie ein paar Vorschläge), aber auch von unseren persönlichen Vorlieben. Hier die Besonderheiten unserer Lieblingsnudeln.

Die Langen

Spaghetti – unsere Nudeln Nr. 1 – waren ursprünglich einmal doppelt so lang wie heute. Von manchen Herstellern gibt es sie so auch noch immer im Angebot.

Zubereitet werden sie stets aus Hartweizenmehl ohne Ei. Sind sie besonders dünn, heißen sie Spaghettini, dickere Spaghettoni. Bandnudeln stehen in unterschiedlichen Breiten im Regal: die schmalsten sind Linguine, gefolgt von Fettuccine und Tagliatelle. Die extrabreiten Pappardelle bilden den Abschluss. Mit einem Loch in der Mitte sind Maccheroni versehen – mal dicker, mal dünner. Die ganz dünne Ausführung

heißt Perciatelli.

Die Kurzen

Besonders beliebt sind kurze Röhrchennudeln. Penne gibt es glatt (lisce) oder mit Rillen (rigate) in unterschiedlicher Dicke, aber immer mit schrägen Enden. Glatt abgeschnitten sind Rigatoni oder Tortiglioni (ganz kurze heißen auch Ditali). Gedrehte Nudeln nehmen die Sauce besonders gut auf: Fusilli sehen wie kleine Spiralen aus, Casarecce sind gröber verdreht und heißen manchmal auch Eliche. Orecchiette

sind »Öhrchen« mit einer leicht rauen Oberfläche, die sehr viel Sauce mögen.

Die Asiatischen

Glasnudeln werden ganz simpel aus Stärke und Wasser hergestellt. Sie sind so dünn, dass Sie sie nur in warmem Wasser einweichen oder ganz kurz erwärmen müssen. Als Salat oder in der Suppe schmecken sie perfekt. Mit Sauce serviert eignen sich Reissnudeln besser. Diese gibt es in unterschiedlichen Stärken, beim Garen werden die fast durchsichtigen Nudeln weiß. Schmale Reissnudeln nur mit

heißem Wasser überbrühen und einweichen, breite in kochendem Wasser bissfest garen.

Auch in Asien können Sie Weizenmehlnudeln und andere Sorten kaufen. Asiatische Weizennudeln wie die italienischen in Salzwasser kochen, Instant-Nudeln sind vorgegart und müssen nur in heißem Wasser ziehen. Besonders aromatisch sind japanische Sobanudeln aus Buchweizenteig.

Die Gefärbten

Vor allem italienische Nudeln gibt es auch

in Farbe. Grüne sind mit Spinatsaft gefärbt, rote mit Rote-Bete-Saft oder Tomatenmark. Schwarze Nudeln enthalten die Tinte vom Tintenfisch und schmecken intensiv danach. Außerdem im Handel: Nudeln mit extra Aroma. Sie werden z.B. mit Chilischoten, Steinpilzen oder Kräutern gemacht.

LAGER-TIPP

Nudeln stets an einem trockenen Ort aufbewahren, nach dem Öffnen am besten in ein Schraubglas umfüllen.

Der Käse zur Nudel

Zum Reiben braucht man ausreichend harte Käsesorten. In der italienischen Nudelküche sind das Parmesan, Grana Padano und reifer Pecorino. Der echte Parmigiano Reggiano aus der italienischen Region Emilia Romagna wird aus Kuhmilch hergestellt. Nach dem Gerinnen wird der Käsebruch in Formen gefüllt und zwei Tage in Ruhe gelassen. Danach schwimmen die Laibe etwa 24 Tage in einem Salzbad, bevor sie mindestens 12 Monate reifen. Der Grana Padano hingegen stammt aus der Lombardei, ruht 28 Tage im Salzbad und reift ebenfalls mindestens 12 Monate. Er ist oft etwas

weicher und milder als der Parmesan. Pecorino kommt aus verschiedenen italienischen Regionen und wird meist aus Schafmilch hergestellt. Zum Reiben sollten Sie unbedingt mindestens mittelalten, besser gereiften Pecorino kaufen. Er schmeckt würziger als Parmesan und Grana.

Zum Würfeln muss der Käse sein, wenn man ihn in der Sauce schmelzen oder aber mit den fertigen Nudeln mischen will. Hier perfekt: Gorgonzola, ein Edelpilzkäse, der aus Kuhmilch hergestellt wird. Die Käse lagern ein paar Tage und werden dann trocken gesalzen. Nach etwa 1 Monat bekommen Sie eine Edelpilz-»Impfung«, was zu der blauen Äderung führt. Gorgonzola erhalten Sie in

zwei Varianten: der mildere hat den Zusatz »dolce«, der kräftigere »piccante«. Gorgonzola schmilzt gut in Sahnesaucen. Ebenfalls beliebt in der Pastaküche sind Mozzarella, ein Knetkäse aus Kuhmilch, und Ricotta, ein Frischkäse, der unter Zugabe von wenig frischer Milch aus der Molke zubereitet wird, die bei der Herstellung verschiedener anderer Käse (aus Kuh-, wie auch aus Schaf- oder Ziegenmilch) übrig bleibt. Mozzarella schmilzt in Saucen nicht gut, man mischt ihn gewürfelt samt Sauce unter die gekochten Nudeln und lässt das Ganze kurz ziehen, damit der Käse weich und geschmeidig wird. Ricotta hingegen können Sie anstelle Sahne unter Gemüse oder Kräuter rühren. Am besten ebenfalls erst kurz vor dem Mischen dazugeben,

damit er seinen frischen Geschmack behält.

GANZ SCHÖN CLEVER: IMMER FRISCH

Auf der Pasta schmeckt Käse am besten, wenn Sie ihn am Stück kaufen und unmittelbar vor dem Servieren frisch darüber reiben. Im Handel gibt es für Parmesan & Co. die unterschiedlichsten Reiben, manche so formschön, dass man sie gut mit auf den Tisch stellen kann. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Reiben sich gut anfassen, bedienen und vor allem auch reinigen lassen.

Pastafest für Gäste

1 Eine Nudel – viele Saucen

Begeistert werden Ihre Freunde sein, wenn Sie ihnen nicht nur Nudeln mit einer Sauce anbieten, sondern mit verschiedenen. Suchen Sie sich ein paar aus, die Sie gut vorbereiten können. Am besten auch einige kalte Saucen wählen, die man nur mit den heißen Nudeln und ein bisschen Nudelkochwasser mischen muss.

2 Nudeln immer frisch kochen

Die Saucen stehen bereit, jeder kann sich jetzt seinen Liebling rauspicken. Aber die

Nudeln sollten Sie keinesfalls vorbereiten, sondern immer frisch kochen! Schließlich geht das so schnell, dass man immer wieder aufs Neue heiße Pasta anbieten kann. Im Topf schwimmt aber immer nur eine Sorte, damit alles gleichzeitig gar wird.

3 Gutes Timing

Wenn Sie Nudeln für viele kochen, nicht gleich mit der Sauce mischen, sondern mit etwas Butter oder Öl in eine vorgewärmte Servierschüssel füllen. Da die Nudeln beim Stehen noch etwas nachziehen und weicher werden, sollten sie beim Abgießen wirklich al dente sein, also in der Mitte noch einen kleinen, etwas härteren Kern haben.

4 Zum Aufpeppen gut

Außer frisch geriebenem Parmesan noch ein paar Käsewürfel, etwa Gorgonzola oder jungen Pecorino, oder auch zerkrümelten Feta (Schafkäse) mit auf den Tisch stellen. Ebenfalls gut zum Nachwürzen: Kräuterblättchen, fein geschnittene Zitronenschale, frittierte dünne Knoblauchscheiben und zerkrümelte getrocknete Chilischoten.

5 Und dazu?

Am besten schmeckt außer Brot (auch zum Auftunken der Restsauce im Teller gut) ein Salat: Zutaten putzen, schneiden und in einer Schüssel locker mischen. Die Salatsauce steht getrennt daneben, damit

sich jeder seinen Salat selbst anmachen kann.

Die Autorin

Cornelia Schinharl hat ihre Liebe zum Essen und Trinken zum Beruf gemacht. Seit vielen Jahren bringt sie ihren Erfahrungsschatz als freie Food-Journalistin und Kochbuchautorin zu Papier und hat dafür schon zahlreiche Auszeichnungen bekommen. Ihr besonderes Interesse gilt der Küche fremder Länder, allen voran Italien und

Asien.

Die Fotografin

Maike Jessen ist seit 1997 als selbständige Fotografin in Hamburg tätig. Neben ihrem Schwerpunkt, der Foodfotografie, arbeitet sie auch im Stillife- und Peoplebereich für Zeitschriften, Buchverlage + Werbeagenturen. Unterstützt wird sie von Diane Dittmer (Foodstylistin), Verena Kallweit (Fotoassistentin) und Tina Bormann (Stylistin Requisite).

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, München, 2012

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, München, 2007

Alle Rechte vorbehalten.

Weiterverbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung, auch auszugsweise,
sowie die Verbreitung durch Film und
Funk, Fernsehen und Internet, durch
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger
und Datenverarbeitungssysteme jeder Art
nur mit schriftlicher Zustimmung des
Verlags.

Projektleitung: Tanja Dusy

Lektorat: Redaktionsbüro Christina
Kempe, München

Covergestaltung: independent Medien-
Design, Horst Moser

eBook-Herstellung: Anna Bäumner

ISBN 978-3-8338-2938-2

1. Auflage 2012

Bildnachweis

Coverabbildung: Joerg Lehmann, Paris

Fotos: Maike Jessen, Hamburg

Syndication: www.jalag-syndication.de

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter **www.gu.de**

Unsere Garantie

Alle Informationen in diesem Ratgeber sind sorgfältig und gewissenhaft geprüft. Sollte dennoch einmal ein Fehler enthalten sein, schicken Sie uns eine E-Mail mit einem entsprechendem Hinweis an unseren Leserservice.

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein GU-E-Book entschieden haben. Mit Ihrem Kauf setzen Sie auf die Qualität, Kompetenz und Aktualität unserer Ratgeber. Dafür sagen wir Danke! Wir wollen als führender Ratgeberverlag noch besser werden. Daher ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik oder Ihr Lob zu unseren Büchern und E-Books. Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weiteren Rat zum Thema? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Wir sind für Sie da!

Montag–Donnerstag: 8.00–18.00 Uhr;
Freitag: 8.00–16.00 Uhr

Tel.: 0180-5005054*

Fax: 0180-5012054*

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

* (0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz/
Mobilfunkpreise maximal 0,42 €/Min.)

P.S.: Wollen Sie noch mehr Aktuelles von GU wissen, dann abonnieren Sie doch unseren kostenlosen GU-Online-Newsletter und/oder unsere kostenlosen Kundenmagazine.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

