

Die leckeren 12

Nr. 05

PASTA FOREVER

Nudelrezepte,
die Gaumen
und Seele
verwöhnen



EXCLUSIVE



Überraschende Infos
und tolle Tipps von
echten Pasta-Profis

Nr. 01

Total Lecker
SCHNITZEL

23 REZEPTE
für neue Lieblingsschnitzel!

EXCLUSIVE

25 GERICHTE in Minuten

FOODkiss

EXCLUSIVE

Leckere Rezept-Ideen
FÜR JEDEN TAG

4 WOCHEN Rezept-Planer

Foodkiss

EXCLUSIVE

I LOVE VEGGIE
LECKER & GESUND NR. 1/2022

EXCLUSIVE

ESSEN ist fertig!
Nr. 02

30 TOLLE REZEPTE

LECKERE SUPPEN

HAUPTGERICHTE

DESSERT & KUCHEN

LIEBLINGS-GERICHTE

EXCLUSIVE

Die leckeren 12
VEGAN FOREVER

FOODkiss

EXCLUSIVE

Kulinaria
Gaumenreise durch Griechenland

EXCLUSIVE

KOCH LÖFFEL
2022 Nr. 11

FOODkiss

EXCLUSIVE

**Die
leckersten
Hefte!**

FOODkiss
exklusiv bei
Readly

INHALT

*Liebe Leser*innen*

Auch wenn Pastagerichte natürlich längst heimisch in unseren Küchen sind – mit jedem Teller Spaghetti, Ravioli, Penne & Co holen wir uns ein Stückchen *Bella Italia* und gute Urlaubsstimmung auf den Tisch. Kein Wunder, dass es heißt: Nudeln machen glücklich.
Leckere Grüße, Ihre

Chefredakteurin *Elke Dew*

- 4 **Tagliatelle mit Garnelen in Sahnesauce**
- 5 **Grüne Ravioli in Pinienkernbutter**
- 6 **Gefüllte Pasta am Spieß**
- 7 **Gelbe Linsen-Spaghetti**
- 8 **Linguine mit Harissasauce und Garnelen**
- 9 **Nudel-Muffins**
- 10 **12 praktische Tipps für Pasta-Köche**
- 12 **Spaghetti mit Süßkartoffeln**
- 13 **Schnelle Paprika-Penne**
- 14 **Teller-Lasagne mit Hackfleisch**
- 15 **Pasta-Bolognese-Torte**
- 16 **Spaghetti mit Brokkoli-Pesto und Haselnüssen**
- 17 **Nudelsalat mit Feigen und Ziegenkäse**
- 18 **Impressum**





Schnell
gemacht

1 Tagliatelle mit Garnelen in scharfer Sahnesauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g rote Spitzpaprika • 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl • 2 EL Mehl
- 250 g Sahne • 300 ml Milch
- 400 g Tagliatelle • Salz
- 200 g Garnelen (küchenfertig)
- 1–2 Peperoncini, getrocknet
- Pfeffer • 80 g Rucola

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen. Die Zwiebel abziehen, mit den Paprika klein würfeln. Zusammen in 2 EL erhitzen Öl andünsten. Das Mehl zufügen und mit anschwitzen. Die Sahne und die Milch angießen, aufkochen und ca. 4 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.

- ❖ Tagliatelle nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Garnelen trocken tupfen und im übrigen erhitzen Öl ca. 5 Min. braten.

- ❖ Die Sauce mit den zerbröselten Peperoncini, Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, trocken schleudern, putzen und bei Bedarf in kleinere Stücke zupfen.

- ❖ Nudeln mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit Rucola und gebratenen Garnelen garniert servieren.



2 Hausgemachte grüne Ravioli in Pinienkernbutter

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Pizzamehl (Weizenmehl Type 00; alternativ: 200 g Mehl Type 405 plus 100 g Hartweizengrieß) • 2 Eier
• 75 g Spinatsaft (alternativ: Blattspinat garen, ausdrücken, pürieren)
• Salz • 40 g schwarze Oliven (ohne Stein) • 3–4 Stiele Basilikum
• 400 g Burrata (oder Mozzarella)
• 50 g Parmesan (am Stück)
• 60 g Butter • 30 g Gojibeeren
• 20 g Pinienkerne • 4 EL Chiasamen
• Pfeffer aus der Mühle

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Für den Pastateig das Mehl, die Eier, den Spinatsaft und $\frac{1}{2}$ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen (Teigbahnen: 15 cm breit). Oliven in dünne Ringe schneiden. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
- ❖ Burrata trocken tupfen, in 12 Stücke schneiden, in gleichmäßigem Abstand auf der Hälfte der Pastabahnen verteilen, mit den Olivenringen und etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Teigränder mit etwas Wasser bestreichen. Mit den übrigen Pastabahnen abdecken und vorsichtig festdrücken, dabei die Luft rund um den Käse herausdrücken. Mit einem Teigrad Rechtecke ausschneiden. Ravioli in kochendem Salzwasser in 2–3 Min. garen.
- ❖ Die Butter zerlassen. Gojibeeren, Pinienkerne und Chiasamen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli auf Tellern anrichten, mit der Butter beträufeln, mit Basilikum garniert servieren.

3 Gefüllte Pasta am Spieß

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g große Muschelnudeln
- 30 g Oliven (ohne Stein)
- 100 g Parmaschinken
- 2–3 Stiele Basilikum
- 300 g Kirschtomaten
- ½ TL Thymian, gerebelt
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 200 g geriebener Mozzarella
- Außerdem: Holzspieße

SO WIRD'S GEMACHT

- ❖ Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, mit der Öffnung nach oben etwas auskühlen lassen.
- ❖ Für die Füllung Oliven und den Parmaschinken würfeln. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, mit den Oliven, dem Parmaschinken und dem Basilikum mischen und mit Thymian, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- ❖ Den Backofen auf 180°C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Nudeln mit der Öffnung nach oben auf die Spieße reihen und auf das vorbereitete Backblech legen. Füllung in die Nudeln geben, mit Mozzarella bestreuen, im Ofen ca. 10 Min. überbacken und warm servieren.



Alles in
einem Topf



4 Gelbe Linsen-Spaghetti

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zucchini (z.B. grün und gelb)
- Salz
- 2 rote Paprikaschoten
- 3 EL Olivenöl
- 200 g gelbe Linsen
- 250 g Spaghetti
- ca. 1 Liter Gemüsebrühe (Instant, selbst gemacht oder aus dem Glas)
- 300 g Sahne
- 100 g würziger Käse (z.B. Bergkäse, Parmesan)
- Pfeffer aus der Mühle
- 3–4 Zweige Zitronenthymian

SO WIRD'S GEMACHT

- ❖ Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Leicht salzen und kurze Zeit Wasser ziehen lassen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen. Die Paprika grob in Stücke schneiden.
- ❖ Die Zucchini mit Küchenpapier abtupfen, in 2 EL erhitzen Öl knusprig goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- ❖ Zucchini und Paprika in einem großen Topf im übrigen erhitzen Öl andünsten. Die Nudeln dazugeben.
- ❖ Gemüsefond und Sahne angießen, aufkochen und abgedeckt garen, bis die Flüssigkeit fast aufgenommen ist (15–20 Min.). Dabei zwischendurch gelegentlich umrühren.
- ❖ Käse reiben, untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen-Spaghetti auf Tellern anrichten, mit Zucchini- und mit Zitronenthymian garniert anrichten.

Die Paprika und die Linsen in einem großen Topf im übrigen erhitzen Öl andünsten. Die Nudeln dazugeben.

❖ Gemüsefond und Sahne angießen, aufkochen und abgedeckt garen, bis die Flüssigkeit fast aufgenommen ist (15–20 Min.). Dabei zwischendurch gelegentlich umrühren.

❖ Käse reiben, untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsen-Spaghetti auf Tellern anrichten, mit Zucchini- und mit Zitronenthymian garniert anrichten.



Alltags-
Liebling



5 Linguine mit Harissasauce und Garnelen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Linguine • Salz
- 400 g Kirschtomaten
- 5–6 Zweige Thymian
- 250 g Garnelen (küchenfertig)
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark
- 150 g Sahne • 1 TL Harissa
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- Pfeffer aus der Mühle

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Linguine in Salzwasser nach Packungsaufschrift bissfest kochen.
- ❖ Tomaten und Thymian abbrausen, mit den Garnelen abtropfen lassen bzw. trocken tupfen. Die Hälfte der Tomaten vierteln, den Rest halbieren. Ein wenig Thymian zum Garnieren grob zerpfücken. Vom Rest die Blätter abstreifen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden. In einer Pfanne in 2 EL heißem Öl weich düsten. Tomatenmark kurz in der Pfanne an schwitzen. Tomatenviertel mit der Sahne untermischen, ca. 5 Min. leicht cremig einköcheln. Evtl. etwas Nudelkochwasser ergänzen. Mit Salz und Harissa abschmecken.
- ❖ Garnelen in einer zweiten Pfanne im übrigen heißen Öl goldbraun braten. Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- ❖ Linguine abtropfen lassen, mit den halbierten Tomaten unter die Sauce schwenken, abschmecken. Mit den Garnelen auf Tellern anrichten und mit Thymian garniert servieren.



Zum
Mitnehmen



6 Nudel-Muffins

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 400 g Spaghetti • Salz
- 2 EL Olivenöl • 200 g Mini-Mozzarella • 200 g Kirsch-tomaten • 3–4 Stiele Basilikum
- 2 Eier • 250 ml Milch
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g geriebener Parmesan
- Außerdem: Öl für das Blech

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. In einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
- ❖ Backofen auf 180°C vorheizen. Die Mulden der Muffinsform mit Öl auspinseln. Die Spaghetti darin zu Nestern formen.
- ❖ Den Mozzarella abtropfen lassen und halbieren. Tomaten abbrausen, ebenfalls halbieren oder vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Mit den Tomaten und dem Mozzarella in die Spaghettinester füllen.
- ❖ Die Eier mit der Milch sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Über die Nudeln gießen. Mit dem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen in ca. 25 Min. goldbraun backen.
- ❖ Zum Servieren die Nudel-Muffins mit Basilikum garnieren.

1

SALZ INS WASSER

Nudeln werden nicht nach dem Garen gesalzen wie zum Beispiel Fleisch. Salz kommt gleich mit ins Kochwasser – und zwar nicht zu knapp: pro 100 Gramm Nudeln und Liter Wasser ein Esslöffel! Wichtig: erst zugeben, wenn das Wasser kocht, damit es sich gut auflöst und dem Topf nicht schadet.



DER RICHTIGE TOPF ZUM NUDELKOCHEN

Ob Spaghetti oder Spirelli – damit Nudeln nicht bereits beim Kochen zusammenkleben, brauchen sie Platz. Pro 100 Gramm Pasta rechnet man einen Liter Wasser. Ruhig einen Sicherheitszuschlag einplanen, denn die Stärke in den Nudeln bildet einen stabilen Schaum, der gerne hoch- und dann überkocht.



Wie **PERFEKTE PASTA** zubereitet wird, was man probieren sollte und welche Tricks es sonst noch so gibt rund um die tollen Teigwaren



Nudelkochwasser ist stärkehaltig, deshalb eignet es sich gut zum Soßenbinden. Ein paar Löffel einrühren, Soße erneut aufkochen.

ABSCHRECKEN ODER NICHT?

Für Standardpasta aus Getreide gilt: Nach dem Abgießen besser nicht mit kaltem Wasser übergießen. Denn so kühlen sie viel zu schnell aus. Und gleichzeitig wird der Stärkefilm abgespült, der aber dafür sorgt, dass die Soße gut haftet. Nur bei Pasta für Nudelsalat überwiegt der Vorteil, dass sie nicht nachgart und dann matschig wird. Und bei Nudeln aus Linsenmehl, denn deren Garzeit ist mit 3 Minuten sehr kurz.

4

Kalte Pasta ist gesund

Wer hätte das gedacht? Über Nacht wird das Schüsselchen Spirelli, das übrig blieb, sogar noch besser. Der Grund: Ein Teil der enthaltenen Stärke verändert seine Struktur und wird zum nützlichen Ballaststoff, der dem Darm gut tut. Nudelreste aber immer abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren!



Salzwasser auffangen beim Abgießen, 2-3 EL mit der abgetropften Pasta vermischen – das löst Nudelklumpen auf!

Helle und dunkle Pasta mischen

Nudeln aus Vollkornmehl sind dunkler, schmecken getreidiger und sind für viele erstmal gewöhnungsbedürftig. Zum Rantasten einfach halbe, halbe machen. Die mit der längeren Garzeit kommen zuerst in den Topf, die anderen dazu.

Pasta und Soße in einer großen Schüssel mischen. So bleibt beides heiß und kann sich gut verbinden.

DAS BESTE AUS RESTEN

Gekochte Nudeln (siehe Tipp 5) halten kühl aufbewahrt etwa zwei Tage. Je nach Menge werden sie mit anderen Resten, etwa Gemüse, Schinken und Käse, zum leckeren Auflauf oder landen in einem bunten Pfannengericht. Kleine Mengen bereichern ratzfatz die Gemüsesuppe. Oder Sie mischen daraus mit ein paar Tomaten, Oliven und Kräutern einen schnellen Nudelsalat.

9

ENERGIE SPAREN

Elektrische Wasserkocher benötigen weniger Strom als der Herd. Den Nudeltopf daher mit wenig Wasser aufsetzen, die restliche Menge im Kocher erhitzen und dazugießen. Pasta ins kochende Wasser geben, die Hitze reduzieren und den Topfdeckel auflegen. Zwischendurch die Nudeln immer wieder umrühren.

10

SCHON MAL ZOODLES PROBIERT?

Für die gemüseige Spaghettialternative bringt man mit einem Spiralschneider z.B. Zucchini in Nudelform und dünstet sie für 2-3 Minuten in der Pfanne an. Dazu eine Sauce der Wahl – fertig! Geht auch gut mit Möhren!

Erst die Soße fertig zubereiten, dann die Nudeln kochen. Warum? Soßen kann man warmhalten, Nudeln weniger.

ZWÖLF

7 Spaghetti mit Süßkartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 400 g Spaghetti • Salz • Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Olivenöl • 150 g Sahne
- 100 ml Milch • 150 g Ziegenfrischkäse • 150 g Babyspinat

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
- ❖ Das Olivenöl in einer großen hohen Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin in 6–8 Min. goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne, Milch und Ziegenkäse dazugeben und alles cremig einkochen lassen.
- ❖ Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Spaghetti abgießen, mit dem Spinat unter die Süßkartoffeln mischen. Salzen, pfeffern und sofort servieren.





8 Schnelle Paprika-Penne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3 rote Paprikaschoten
- 4 Lauchzwiebeln • 300 g Penne
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 200 g Sahne • 100 g geriebener Käse
- Salz • Pfeffer aus der Mühle

SO WIRDS GEMACHT

- Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika waschen und in Würfel schneiden.
- Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Dabei einen kleinen Teil der grünen Lauchzwiebelringe zum Garnieren beiseite legen.

- Nudeln, Paprika die restlichen Lauchzwiebeln, ca. 550 ml Wasser und die gekörnte Brühe aufkochen und abgedeckt 10–15 Min. bei milder Hitze garziehen lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett aufgenommen wurde. Immer wieder umrühren und ggf. noch etwas Wasser nachgießen.
- Sahne und geriebenen Käse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.



Klassiker
für Eilige



9 Teller-Lasagne mit Hackfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Rinderhackfleisch • 1 EL Öl
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Rotwein • 400 g passierte Tomaten • 8 Lasagneplatten
- 200 g Mozzarella
- je 3–4 Stiele Oregano und Thymian
- Salz • Pfeffer aus der Mühle

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Das Hackfleisch in einer Pfanne im erhitzten Öl krümelig braten. Zwiebel

und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zum Hackfleisch geben und zusammen braun braten. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Passierte Tomaten untermischen. Soße unter gelegentlichem Rühren in ca. 10 Min. sämig köcheln lassen.

❖ Inzwischen die Lasagneplatten (z.B. in einer Pfanne) in Salzwasser bissfest vorkochen.

❖ Den Mozzarella würfeln. Etwa ein Drittel davon unter die Hack-Tomatensauce mischen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zum

Garnieren einen kleinen Teil beiseitelegen. Vom Rest die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kräuter unter die Soße mischen, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

❖ Die Lasagneplatten gut abtropfen lassen, jeweils halbieren. Jeweils ein Blatt auf jeden Teller legen, mit Soße bedecken und mit einem weiteren Nudelblatt belegen. Auf diese Weise zu einer Lasagne schichten, mit Soße abschließen und mit Mozzarella toppen. Mit den übrigen Kräutern garniert servieren.



Toll für
Gäste

10 Pasta-Bolognese-Torte

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 500 g Röhrennudeln • Salz • 1 Möhre • 100 g Knollensellerie
- 1 EL Olivenöl • 400 g gemischtes Hackfleisch • 1 EL Tomatenmark
- 1 Schuss Rotwein • 100 ml Fleischbrühe • 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- Pfeffer • 50 g geriebener Parmesan • 200 g geriebener Mozzarella
- Außerdem: Olivenöl für die Form, Basilikum zum Garnieren

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten.
- ❖ Möhre und Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter Rühren krümelig braten. Das Tomatenmark untermischen und kurz anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen. Brühe, gehackte Tomaten und Gemüsewürfel dazugeben und die Sauce bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen. Den Parmesan unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Backofen auf 200 °C vorheizen. Nudeln nebeneinander in eine gefettete Springform (28 cm Ø) stellen, die Sauce darübergeben. Im Ofen 15 Min. backen. Herausnehmen, Mozzarella aufstreuen, weitere 20 Min. backen.
- ❖ Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.



11 Spaghetti mit Brokkoli-Pesto und Haselnüssen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 60 g Haselnussblättchen
- 500 g Spaghetti • Salz
- 300 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe • 1 Handvoll Basilikum • 4 EL Olivenöl
- abgeriebene Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Biozitrone • Pfeffer
- 2 TL Rosa Pfefferbeeren

SO WIRD'S GEMACHT

- ❖ Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. 1–2 EL zum Garnieren beiseite stellen.
- ❖ Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.
- ❖ Brokkoli abbrausen, putzen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Min. garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen. Den Rest mit dem Knoblauch, Brokkoli, Haselnussblättchen, Öl und Zitronenabrieb pürieren. Nach Bedarf ein wenig Nudelkochwasser ergänzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Spaghetti abtropfen lassen, etwa die Hälfte des Pesto untermischen. Auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto toppen. Mit den restlichen Haselnüssen, Basilikumblättern, Zitronenzesten und mit Rosa Pfefferbeeren garnieren.



Passt zum
Grillen



12 Nudelsalat mit Feigen und Ziegenkäse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Fusilli • Salz • 6–8 frische Feigen • 250 g Ziegenkäserolle
- 150 g Babyblattspinat
- 300 g Kirschtomaten
- 2 Schalotten • ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe • 1 EL Honig
- ¼ TL Chiliflocken
- 6 EL Pflanzenöl • 50 ml Apfelsaft
- 2–3 TL Himbeeressig
- Salz • Pfeffer • ca. 200 g Focaccia

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, abkühlen lassen. Die Feigen abreiben und vierteln oder achteln. Ziegenkäse in Stücke schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden.
- ❖ Für das Dressing die Petersilie waschen, trocken tupfen und die

Blättchen abzupfen. Den Knoblauch abziehen, mit der Petersilie, Honig, Chiliflocken, 4 EL Öl, Apfelsaft und Essig fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- ❖ Nudeln, Spinat, Tomaten und Schalotten mit dem Dressing mischen und mit dem Ziegenkäse und den Feigen garnieren.
- ❖ Focaccia in Streifen schneiden, im übrigen erhitzen Öl in einer Pfanne knusprig rösten und als Beilage zum Nudelsalat servieren.

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:
FOODkiss

Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Riehler (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss

FOODkiss
Die leckeren 12

erscheint exklusiv bei READY!
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag
haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder
sonstige Unterlagen.

Die leckeren 12 erscheinen alle 14 Tage neu bei Ready; nächstes Mal: Rührkuchen forever!