

# Total Lecker

Nr. 12

PASTA



**EXCLUSIV**

Die besten Rezepte mit  
**NUDELN**









Klicken Sie sich durch:

FOOD  
kiss




## Die große Vielfalt an Rezept-Zeitschriften


 Foodkiss




FOODkiss Liebes Land Ready Exclu...  
Essen & Trinken



FOODkiss Total Lecker Ready Exclu...  
Essen & Trinken



FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFE...  
Essen & Trinken



FOODkiss „Essen ist fertig“ Ready E...  
Essen & Trinken



# EDITORIAL

**Pasta und basta!** Egal, wie man die leckeren Teigwaren nun nennen will: Wir lieben Nudeln beziehungsweise Pasta! Der tolle Mix aus Grieß oder Mehl und Wasser ist herrlich vielfältig und passt zu jeder Gelegenheit. Einige Kollegen aus der Redaktionen bevorzugen sie mit einer deftigen Sauce, andere mit feinem Pesto oder gebraten mit frischem Gemüse, oder auch Fisch oder Fleisch.

In einer Sache waren wir uns aber alle einig: Nudeln sind perfekt als schnelles Abendessen oder für ein gemütliches Familienessen. Aber auch bei festlichen Anlässen müssen sie sich nicht verstecken! Unsere raffinierten Pasta-Spieße (S. 36) mit leckerer Parmaschinken-Olivenfüllung sind zum Beispiel ein echtes Highlight für jede Party. Ein kleiner Tipp: Servieren Sie die Spieße mit etwas geraspelttem Parmesan und einem Spritzer Zitrone. Ihre Gäste werden begeistert sein! Viel Freude beim Kochen mit TOTAL LECKER!

Herzliche Grüße,

**Britta Dewi** (Chefredakteurin)



## 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 Riether (Ltg.)

Vertrieb:  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:  
Markus Klei (Ltg.)  
Tel. 06232/31 00

FOODkiss  
Total Lecker  
erscheint exklusiv bei READLY  
© 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.



# INHALT

<b>6</b>	<b>Bunter Nudelsalat mit Fusilli</b>
<b>9</b>	<b>Linguine mit Walnuss-Pesto</b>
<b>9</b>	<b>Pappardelle mit Hackfleisch- Schokoladensauce</b>
<b>10</b>	<b>Würzige Asia-Nudel-Pfanne</b>
<b>13</b>	<b>Zitronen-Pasta mit Räucherforelle</b>
<b>13</b>	<b>Lachs-Cannelloni</b>
<b>14</b>	<b>Nudelmuffins mit Tomaten und Pesto</b>
<b>17</b>	<b>Pasta-Bowl mit Power-Gemüse</b>
<b>18</b>	<b>Grüne Ravioli in Pinienkern-Butter</b>
<b>21</b>	<b>Penne mit Frischkäse-Brokkoli-Sauce</b>
<b>21</b>	<b>Glasnudelsalat mit Garnelen</b>
<b>22</b>	<b>Green One-Pot-Pasta</b>
<b>25</b>	<b>Tagliatelle mit Rucola-Peperoncini-Sahnesauce</b>
<b>25</b>	<b>Pasta mit Kürbis und Kürbiskernpesto</b>
<b>26</b>	<b>Penne mit Würstchen und Gemüse</b>
<b>26</b>	<b>Spaghetti-Frittata</b>
<b>29</b>	<b>Nudel-Paprika-Rösti mit Radieschen-Dip</b>
<b>30</b>	<b>Spaghetti mit Brokkoli-Pesto und Haselnüssen</b>
<b>32</b>	<b>Spaghetti mit Süßkartoffeln und Spinat</b>
<b>35</b>	<b>Farfalle mit Lamm-Oliven-Bolognese</b>
<b>35</b>	<b>Nudel-Muffins mit Tomaten-Chili-Sauce</b>
<b>36</b>	<b>Raffinierte Pasta-Spieße</b>
<b>38</b>	<b>Schnelle Lasagne</b>





6



9



13



14



16



18



21



26



32



35



35



38



# Bunter Nudelsalat mit Fusilli

Für 4 Portionen

250 g Fusilli  
Salz  
6–8 frische Feigen  
250 g Ziegenkäserolle  
150 g Babyblattspinat  
300 g Kirschtomaten  
2 kleine Schalotten  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Honig  
¼ TL Chiliflocken  
6 EL Pflanzenöl  
50 ml Apfelsaft  
2–3 TL Himbeeressig  
Pfeffer aus der Mühle  
200 g Focaccia

**1** Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, abkühlen lassen. Die Feigen abreiben und vierteln oder achteln. Die Ziegenkäserolle in Stücke schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden.

**2** Für das Dressing die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen

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

**3** Nudeln, Spinat, Tomaten und Schalotten mit dem Dressing vermischen und mit Ziegenkäse und Feigen garnieren. Focaccia in breite Streifen schneiden, in dem übrigen erhitzten Öl in einer Pfanne (oder im Backofen) knusprig rösten und zu dem Salat servieren.

## TIPP

Wer frisch und saisonal kocht, muss im Winter nicht auf diesen leckeren Nudelsalat verzichten! Man kann den Babyspinat gut durch Feldsalat ersetzen.





Sättigender Salat mit Italien-Flair







## Linguine mit Walnuss-Pesto

Für 4 Portionen

400 g Linguine  
Salz  
50 g Parmesan (am Stück)  
100 g Rucola  
80 g Walnusskerne  
40 ml Walnussöl  
Pfeffer  
60 ml Olivenöl

**1** Linguine nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

**2** Inzwischen den Parmesan fein reiben. Rucola waschen, verlesen und grobe Stiele entfernen. 60 g Walnusskerne und die Hälfte des Rucolas im Mixer fein zerkleinern. Den Parmesan und das Walnussöl dazugeben und untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das Olivenöl unterrühren.

**3** Die Linguine abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Linguine mit dem Walnusspesto und etwas Nudelkochwasser in einer großen Schüssel mischen. Mit restlichem Rucola und Walnusskernen anrichten.

### IDEE

Linguine-Reste zu Waffeln ausbacken: pro 100 Gramm 1 Ei, 40 g Parmesan und Kräuter verquirlen, mit den Nudeln mischen. Nester aufdrehen, portionsweise ins Waffeleisen geben.



## Pappardelle mit Hackfleisch- Schokoladensauce

Für 4 Personen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Rinderhackfleisch  
1 EL Pflanzenöl  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Rotwein  
400 ml Rinderbrühe  
500 g Pappardelle (gewellte breite Bandnudeln)  
1 rote Chilischote  
1 Avocado  
30 g Zartbitterschokolade  
1 Bio-Limette  
1 TL Honig  
Salz

**1** Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

**2** Das Hackfleisch in einer heißen

Pfanne im Öl krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch untermischen und alles zusammen braun anbraten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen, mit Rotwein ablöschen. Die Brühe angießen und etwa 30 Min. köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Nudeln nach der Packungsangabe garen. Die Chilischote abrausen, in feine Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Würfel schneiden. Zartbitterschokolade hacken. Die Limette halbieren und zum Garnieren ein paar dünne Scheiben abschneiden. Vom Rest der Limette den Saft auspressen.

**4** Schokolade, Avocado und Chili unter die Sauce mischen und mit Limettensaft, Honig und Salz abschmecken. Die abgetropften Nudeln mit der Sauce anrichten. Mit Limettenscheiben garniert servieren.



# Würzige Asia-Nudel-Pfanne

Für 4 Portionen

250 g Instant-Nudeln  
500 g Putenbrustfilet  
4-5 EL Teriyakisauce  
400 g Brokkoli  
2 kleine rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL geröstetes Sesamöl  
1 kleine rote Chilischote  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Erdnusskerne, geröstet, gesalzen  
100 g gemischte Sprossen  
Koriandergrün zum Garnieren

**1** Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Das Putenbrustfilet trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit 2 EL Teriyakisauce marinieren. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerteilen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch hacken.

**2** Sesamöl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, das Fleisch ca. 2 Min. scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Brokkoli hinzufügen und ca. 5 Min. mitbraten. Die Chili waschen, in dünne Ringe schneiden und hinzufügen

**3** Abgetropfte Nudeln untermischen und alles mit der restlichen Teriyakisauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse grob hacken, Sprossen und Koriandergrün abrausen und trocken schütteln. Erdnüssen, Sprossen und den Koriander als Garnitur über die Asia-Nudel-Pfanne streuen.







## EINKAUF- TIPPS für Nudelfans

❖ **ZUTATENLISTE CHECKEN:** Ein Blick auf die Zutatenliste kann sich lohnen. Denn gute Pasta besteht in der Regel aus nur zwei Zutaten: Hartweizengrieß und Wasser. Es gibt aber auch Sorten, die zum Beispiel auch Eier enthalten. Ist eine Reihe von künstlichen Farbstoffen oder Konservierungsmitteln aufgelistet, ist es ratsam, eine andere Nudelsorte zu wählen.

❖ **NATÜRLICHE FARBEN BEI BUNTER PASTA:** Ein Mix aus roten, grünen und schwarzen Nudeln sind ein echter Hingucker auf dem Teller – ganz klar! Und auch geschmacklich sorgt die bunte Pasta für Abwechslung, wenn sie mit natürlichen Mitteln statt mit chemischen Zusatzstoffen gefärbt wurde. Grüne Nudeln werden oft aus Spinat hergestellt, rote aus Tomaten oder auch Rote Bete. Schwarze Pasta wird mit etwas Tintenfischfarbe hergestellt, die geschmacklich kaum Einfluss nimmt.

❖ **LIEBER ZU VOLLKORN-NUDELN GREIFEN?** Geschmacksache! Ballast- und nährstoffreicher sind sättigende Vollkornnudeln eine gesunde Alternative zur Pasta aus Weizengrieß. Die klassischen Nudeln haben aber auch ihre Vorzüge: eine kürzere Kochzeit, einen milderen Geschmack als die erdige Vollkorn-Variante und eine glattere Textur, die gut zu vielen Saucen passt.

### TIPP

Für 200 ml Teriyakisauce  
4 EL Sake, 4 EL Mirin, 4 EL  
Zucker, 8 EL Sojasauce unter  
Rühren aufkochen, bis sich  
der Zucker aufgelöst hat.  
15 Min. köchelnd ein-  
dicken lassen.







# Zitronen-Pasta mit Räucherforelle

Für 4 Portionen

2 Bio-Zitronen  
1 Bund Dill  
250 g Räucherforelle  
Salz, Zucker  
Pfeffer aus der Mühle  
8 EL Olivenöl  
500 g frische Bandnudeln (aus  
der Kühltheke)

**1** Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen, dann die Schale auf der Küchenreibe fein abreiben und zuletzt den Saft auspressen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und grob hacken. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen.

**2** Eine Schüssel zum Aufwärmen mit heißem Wasser ausspülen und abtrocknen. Zitronensaft und -schale, ½ TL Salz, eine Prise Zucker und reichlich frischen Pfeffer aus der Mühle in die Schüssel geben, mit dem Schneebesen verrühren. Olivenöl nach und nach dazugießen und unterschlagen, bis eine cremige Emulsion entsteht. Den Dill unterrühren.

**3** In einem großen Topf Wasser aufkochen, kräftig salzen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung in ca. 4 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Zitronen-Dill-Sauce mischen. Die Fischfiletstücke vorsichtig untermengen und die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.



# Lachs-Cannelloni

Für 4 Portionen

1 Stange Lauch  
2 Möhren  
Salz  
12 Lasagneblätter  
1 Bund Estragon  
1 Bio-Zitrone  
200 g Schmand  
3 EL mittelscharfer Senf  
Pfeffer  
Zucker  
600 g Lachsfilet  
100 g Sahne  
etwas Butter für die Form

**1** Lauch putzen, gründlich waschen und in etwa 8 cm lange, feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in ebenso lange, dünne Stifte schneiden. Beide nacheinander 2 Min. in kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen.

**2** Die Arbeitsfläche mit einem Stoffküchenhandtuch belegen. Lasagneblätter in 4–5 Min. in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Mit dem Schaumlöffel

herausheben und auf dem Küchenhandtuch abtropfen lassen.

**3** Estragon waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ½ TL Schale abreiben. Anschließend 2 EL Saft auspressen.

**4** Den Schmand mit Senf, Estragon und Zitronenschale verrühren und mit etwas Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

**5** Den Backofen auf 180 °C vorheizen, eine Form mit Butter ausstreichen. Das Lachsfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und in 12 längliche Stücke schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Jeweils mittig einige Gemüsestreifen und ein Stück Lachs auf die Nudelblätter legen und 1 TL Estragon-Senf-Schmand darauf geben. Belegte Nudelblätter von der Schmalseite her aufrollen und die Nudelröllchen dicht an dicht in die Form legen. Den übrigen Senfschmand mit der Sahne verquirlen und darüber verteilen. Lachs-Cannelloni im Ofen auf mittlerer Höhe bei 160 °C Umluft ca. 20 Min. überbacken. Dazu schmeckt zum Beispiel ein grüner Salat.



# Nudelmuffins mit Tomaten und Pesto

Für 12 Stück

400 g Tagliatelle  
Salz  
50 g Pinienkerne  
200 g Kirschtomaten  
1 Knoblauchzehe  
2 Handvoll Basilikumblätter  
4 EL Olivenöl  
3 EL geriebener Parmesan  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Eier (M)  
250 ml Milch (1,5 % Fett)  
Außerdem: Öl für die Form

**1** Die Tagliatelle nach Packungsangabe in Salzwasser mit Biss kochen.

**2** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Die Nudeln in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen und vierteln. Einige Tomatenviertel zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest zusammen mit den Nudeln in die leicht geölten Mulden eines Muffinbackblechs füllen.

**3** Knoblauch abziehen und mit 30 g der Pinienkerne, den Basilikumblättern,

dem Olivenöl und dem Parmesan fein pürieren. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Den Backofen auf 180°C vorheizen. Dann die Eier mit der Milch und etwa 2/3 des Pestos verquirlen. Über die Nudeln gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

**5** Die Nudelmuffins aus dem Ofen nehmen und am besten noch warm mit dem übrigem Pesto, Kirschtomaten und Pinienkernen garnieren und servieren.

## TIPP

Wer gern ein wenig Variation bei seinen Nudelmuffins möchte, kann sie mit Gemüsewürfeln, ein paar Fetabröseln oder auch etwas Schinken anreichern.







# TRICKS für mehr Pastafreude

## ❖ SCHLUSS MIT DEM KLEBEN:

Damit Spaghetti und Co nicht zusammenpappen, die Nudeln einfach in ausreichend Wasser kochen: Auf 100 g Pasta kommen ein Liter Wasser und 10 g Salz. Die Garzeit ist auf der Packung angegeben, aber es lohnt sich, schon 1–2 Min. den Biss zu prüfen, damit die Pasta garantiert al dente gelingt. Gekochte Nudeln anschließend abgießen und am besten direkt mit Sauce, Pesto, zerlassener Butter oder Olivenöl vermengen. Lieber nicht abschrecken! Das kalte Wasser spült den Stärkefilm ab, der die Nudeln umgibt und dafür sorgt, dass Saucen besonders gut haften.

## ❖ FORMSCHÖN GEFÜLLTE

**NUDELN:** Die Nudeltaschen fallen immer unterschiedlich groß und etwas unförmig aus, aber eine Pastaform haben Sie gerade nicht zur Hand? Kein Problem! Eine Eiswürfelform ist ein prima Ersatz für eine Pastaform: mit Teig auslegen, Füllung in die Mulden geben, mit einer zweiten Schicht Teig abdecken, andrücken, dann stürzen und schneiden.

## ❖ NEUER PASTA-LOOK:

Kritharaki sehen aus wie Reis, sind aber Nudeln aus Hartweizengrieß und besonders in Griechenland beliebt. Im Supermarkt bekommt man sie auch unter den italienischen Namen „Risoni“, „Risi“ oder „Orzo“. Verleihen Sie Ihrer Pasta doch mal ein neues Aussehen!





## Pasta-Bowl mit Power-Gemüse

Für 4 Portionen

200 g Pasta (z.B. Mini-Farfalle)  
Salz  
1 Bund Rucola  
100 g Babyblattspinat  
150 g bunte Kirschtomaten  
40 g semi-getrocknete Tomaten  
200 g frische Rote Bete (alternativ:  
vorgegart, vakuumiert)  
2 Avocados  
40 g Parmesan (oder Pecorino)  
1 Limette  
½ 1 TL Ahornsirup  
2 TL Leinöl  
70 ml Orangensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund glatte Petersilie  
20 g Hanfsamen  
20 g Kürbiskerne

**1** Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten, abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Rucola und den Spinat waschen und trocken schleudern. Rucola in mundgerechte Stücke zupfen. Die frischen Tomaten waschen und vierteln, semi-getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Die Rote Bete schälen und raspeln oder stifteln.

**2** Avocados halbieren, die Kerne und das Fruchtfleisch herauslösen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Käse reiben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.

**3** Für das Dressing Limettensaft, Ahornsirup, Öl und Orangensaft verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

**4** Die Zutaten für die Bowl in Schalen anrichten, mit dem Dressing beträufeln. Als Garnitur die Hanfsamen und die Kürbiskerne darüberstreuen.



# Grüne Ravioli in Pinienkern-Butter

Für 4 Portionen

300 g Pizzamehl  
(Weizenmehl Type 00)  
2 Eier  
75 g Spinatsaft (alternativ: Spinat  
garen, gut ausdrücken, fein 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

**1** Für den Pastateig das Mehl, die Eier, den Spinatsaft und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten, auf der bemehlten Arbeitsfläche oder mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen (Teigbahnen: 15 cm breit). Oliven in dünne Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen.  
**2** Burrata trocken tupfen, in 12 Stücke schneiden, in gleichmäßigem Abstand auf der Hälfte der Pastabahnen verteilen, dann mit Olivenringen und etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Die Teigränder mit etwas Wasser bestreichen. Dann die übrigen Pastabahnen darauflegen und vorsichtig festdrücken, dabei die Luft rund um den Käse herausdrücken. Mit einem Teigrad Rechtecke ausschneiden. Die Ravioli in kochendem Salzwasser in 2–3 Min. garen.

**3** Butter zerlassen. Gojibeeren, Pinienkerne und Chiasamen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ravioli auf Tellern anrichten, mit Butter beträufeln und mit Basilikum garniert servieren.

## TIPP

Sie haben kein Pizzamehl zur Hand? Kein Problem! Verwenden Sie stattdessen einfach 200 g Mehl Type 405 plus 100 g Hartweizengrieß.











## Penne mit Frischkäse-Brokkoli-Sauce

Für 4 Portionen

500 g Penne  
Salz  
300 g Brokkoli  
1 rote Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
150 ml Gemüsebrühe  
Saft und Zesten von 1 Bio-Orange  
120 g Frischkäse, natur  
Pfeffer aus der Mühle

- 1** Die Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen.
- 2** Brokkoli abrausen, putzen und in Röschen teilen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne im heißen Öl kurz anschwitzen. Die Brühe angießen, den Deckel auflegen und in 3–4 Min. mit leichtem Biss gar dünsten. Den Orangensaft angießen und den Frischkäse unterrühren. Nach Bedarf etwas Nudelkochwasser ergänzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Die Nudeln gut abtropfen lassen und auf Teller anrichten. Sauce und Brokkoli darübergeben und als Garnitur mit den Orangenzen bestreuen.



## Glasnudelsalat mit Garnelen

Für 4 Portionen

200 g Glasnudeln  
2–3 Frühlingszwiebeln  
150 g kleine Kirschtomaten  
1 Bund Koriandergrün  
1 große rote Chilischote  
4 EL Limettensaft  
6 EL Fischesauce  
1 gehäufter TL Zucker  
2 EL neutrales Öl  
250 g gegarte Garnelen (aus der Kühltheke)

- 1** Glasnudeln in eine Schüssel geben. Wasser in einem Wasserkocher erhit-

zen, darübergießen und die Glasnudeln 4 Min. ziehen lassen.

**2** Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen, den Rest grob hacken.

**3** Glasnudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit einer Küchenschere kleiner schneiden.

**4** Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und fein schneiden. Mit Limettensaft, Fischesauce, Zucker und Öl verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten und die Garnelen unterrühren.



## Green One-Pot-Pasta

Für 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln  
400 g grüner Spargel  
400 g grüne Bohnen  
2 Bio-Limetten  
6 Stiele Thymian  
200 g grüne Erbsen (TK, aufgetaut)  
400 g bunte Nudeln, z.B. Spirelli  
4 EL Olivenöl  
400 ml Gemüsebrühe  
60 g Parmesan  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Spargel und Bohnen waschen, trocken tupfen, beim Spargel das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden. Den Spargel und die Bohnen in Stücke schneiden.

**2** Die Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

**3** Frühlingszwiebeln, Spargel, Bohnen, Limettenabrieb und -saft, Thymian, die Erbsen und die Nudeln in einen Topf geben. Das Olivenöl und die Brühe angießen, aufkochen und die One-Pot-Pasta ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und je nach der gewünschten Konsistenz evtl. noch etwas Brühe angießen.

**4** Den Parmesan reiben und am Ende der Garzeit unter die One-Pot-Pasta heben, das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.







# *PASTA für ganz Eilige*

❖ **WER IST DIE SCHNELLSTE UNTER DEN NUDELN?** Was die Garzeiten von getrockneter Pasta angeht, gilt die Faustregel: Je kürzer und dünner die Nudeln, umso schneller sind sie gar. In dieser Hinsicht unschlagbar sind sehr dünnen Capellini (auch als Engelshaar bekannt), die je nach Hersteller in 2–4 Min. fertig sind. Auch Mie oder Ramen-Nudeln sind flotte Nudeln: Heißes Wasser daraufgeben, schon nach 4 Min. kann man sie abgießen und nach Belieben weiter verarbeiten.

❖ **FRISCHE PASTA AUS DER KÜHLTHEKE:** Getrocknete Nudeln müssen erst wieder Flüssigkeit aufnehmen, damit der Garprozess beginnen kann und ein leckeres Gericht daraus wird. Das verlängert die Kochzeit. Aufgrund ihrer Feuchtigkeit, gart frische Pasta, die man z.B. in der Kühltheke bekommt, sofort. Je nach Pastasorte ist sie in 2–5 Minuten fertig.

❖ **BESONDERS FIX FERTIG SIND SPAGHETTI AGLIO E OLIO:** Während die Spaghetti (nach Belieben eine andere Nudelsorte) nach Packungsanleitung garen, pro Portion eine Knoblauchzehe fein hacken oder auspressen und in einer Pfanne mit 40 ml Olivenöl, ein paar Chiliflocken oder Pfefferonis erhitzen und 3–4 Min. durchziehen lassen. Die fertigen Nudeln gut abtropfen lassen, in das Knoblauchöl hineingeben und gut vermischen. Guten Appetit!







# Tagliatelle mit Rucola- Peperoncini- Sahnesauce

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 aus der Mühle  
80 g Rucola

**1** Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Die Zwiebel abziehen, mit den Paprika in kleine Würfel schneiden. Zusammen in 2 EL erhitztem Öl andünsten. Mehl zufügen und mit anschwitzen. Sahne und Milch angießen, aufkochen und ca. 4 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.

**2** Tagliatelle nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Garnelen trocken tupfen und in dem übrigen erhitzten Öl ca. 5 Min. braten.

**3** Die Sauce mit den zerbröselten Peperoncini, Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen, trocken schleudern, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.

**4** Die Nudeln mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit Rucola und gebratenen Garnelen garniert servieren.



## Pasta mit Kürbis und Kürbiskernpesto

Für 4 Personen

1 Bund Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
100 g Kürbiskerne  
150 g Parmesan  
8 EL Kürbiskernöl  
1 TL Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 mittelgroßer Kürbis (z.B. Hokkaido)  
2 EL Olivenöl  
300 g Nudeln

**1** Für das Pesto das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen (einige Blättchen für die Garnitur

beiseitestellen). Knoblauch abziehen, mit dem Basilikum, den Kürbiskernen und dem Parmesan im Blitzhacker fein zerkleinern. Das Kürbiskernöl und den Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen, Kürbis in Würfel schneiden und im erhitzten Olivenöl 10–15 Min. braten. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser mit dem Pesto verrühren, mit den Nudeln und dem Kürbis vermischen, auf Tellern anrichten, mit dem übrigen Basilikum bestreuen.





## Spaghetti-Frittata

Für 4 Portionen

300 g Spaghetti  
150 g Scamorza oder Pecorino  
2 rote Paprikaschoten  
2 Stiele Thymian  
8 Eier  
100 ml Milch  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Olivenöl  
1 Zucchini  
3 Stiele Basilikum

**1** Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Den Käse in kleine Würfel schneiden oder reiben. Die Paprika halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, Paprika waschen und in Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken.

**2** Eier, Milch, Thymian und die Hälfte des Käses verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Spaghetti und den Paprika vermischen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spaghettimischung in die Pfanne geben und ca. 5 Min. abgedeckt garen

**3** Die Frittata vorsichtig wenden und weitere 5–10 Min. braten, bis die Eimasse gestockt ist. Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini in Scheiben schneiden und in einer weiteren Pfanne in dem restlichen erhitzten Öl ca. 5 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Frittata mit der gebratenen Zucchini und dem übrigen Käse belegen, mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.

## Penne mit Würstchen und Gemüse

Für 4 Portionen

2–3 Würstchen (z. B. Wiener Würstchen)  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2–3 Stängel Petersilie  
2 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Chilipulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
300 g Penne (oder andere kurze Pasta)  
1 l Milch  
150 g geriebenen Käse (z. B. Gouda)

**1** Würstchen in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren, ebenfalls in Streifen schnei-

den, den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken.

**2** Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Würstchen, Paprika, Zwiebel und Knoblauch bei großer Hitze 2 Min. anbraten. 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, Chilipulver und Kreuzkümmel dazu geben und verrühren. Etwa 1 Min. weiterbraten, dann die Nudeln dazugeben. Alles miteinander verrühren. Die Milch aufgießen und zum Kochen bringen. Auf schwache Hitze reduzieren, den Deckel aufsetzen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Käse untermischen, in 2 Min. fertig garen. Mit der Petersilie garnieren.





## IDEE

Frittata lässt sich gut vorbereiten und schmeckt sowohl wieder aufgewärmt als auch kalt. Darum kann man Frittata auch prima mit zum Picknick nehmen.







# Nudel-Paprika-Rösti mit Radieschen-Dip

Für 4 Portionen

200 g Fadennudeln  
2 Zwiebeln  
1 kleine rote Gemüsepaprika  
4 Eier  
5 EL Milch  
70 g Weizenmehl (Type 550)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss, gemahlen  
4 EL Pflanzenöl  
1 Bund Radieschen  
1 Beet Kresse  
250 g Sahnequark  
200 g Schmand  
Paprikapulver, edelsüß

**1** Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die Trennhäute entfernen, Fruchtfleisch sehr klein würfeln.  
**2** Die Zwiebeln, die Hälfte der Paprikawürfel, Eier, Milch und Mehl verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nudeln hinzufügen, alles vermischen. Aus der Nudelmischung in einer Pfanne

im heißen Öl portionsweise goldbraune Puffer braten.

**3** Die Radieschen vom Grün schneiden, waschen, in kleine Würfel schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden. Den Quark, den Schmand, die Kresse und die Radieschen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Nudel-Paprika-Rösti mit dem Dip anrichten und zum Servieren mit den übrigen Paprikawürfeln bestreuen.

## TIPP

Lassen Sie die Nudeln nach dem Kochen vollständig abkühlen, bevor Sie sie weiterverarbeiten. So werden sie fester und lassen sich besser formen.



# Spaghetti mit Brokkoli-Pesto und Haselnüssen

Für 4 Portionen

60 g Haselnussblättchen  
500 g Spaghetti  
Salz  
250 g Brokkoli  
1 Knoblauchzehe  
1 Handvoll Basilikum  
4 EL Olivenöl  
abgeriebene Schale und Saft  
von ½ Biozitronen  
Pfeffer aus der Mühle  
Zitronenzesten zum Garnieren  
2 TL Rosa Pfefferbeeren

**1** Die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. 1–2 EL zum Garnieren beiseitestellen.

**2** Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.

**3** Den Brokkoli abbrausen, putzen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, dann kurz abschrecken, abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit Knoblauch, Brokkoli, Haselnussblättchen, Öl und Zitronenabrieb pürieren. Nach Bedarf etwas Nudelkochwasser ergänzen. Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Nudeln abtropfen lassen und etwa die Hälfte des Pestos untermischen. Auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto toppen. Mit den restlichen Haselnüssen, Basilikumblättern, Zitronenzesten und mit Rosa Pfefferbeeren garnieren.







## *TIPPS für vegane Pasta*

### ❖ WÜRZEN MIT HEFEFLOCKEN:

Gemüsepastas, Veggie-Bolo – sehr köstlich, aber der Parmesan fehlt? Verständlich, durch den lange gereiften Käse kommt die Geschmacksrichtung Umami ins Spiel. Hefeflocken sind aber ein toller Ersatzspieler: Sie schmecken nussig bis käsig, können einfach unter's Essen gerührt werden, und wenn man sie z.B. mit gehackten Cashewkernen mischt, erhält man eine wirklich schmackhafte, vegane Parmesan-Alternative.

❖ **FRISCHE PASTA:** Getrocknete Pastasorten sind meist vegan, aber einige frische oder gefüllte Pastasorten können Eier oder Käse enthalten. Garantiert vegan sind selbstgemachte Pasta: 500 g Hartweizengrieß in eine Schüssel geben, eine Kuhle hineindrücken, 225 ml heißes Wasser dazugeben und mit dem Handrührgerät mit Knethaken gut vermischen. Mit der Hand 10 Min. weiterkneten, bis nichts mehr klebt und den Teig min. 30 Min. ruhen lassen. Dann auswalzen und nach Wunsch zuschneiden oder mit der Nudelmaschine verarbeiten.

### ❖ KALA NAMAK FÜR DEN CARBONARA-GECHMACK:

Wer typischen Ei-Geschmack bei veganen Pastagerichten vermisst, kann zu Kala Namak greifen: Das vulkanische Steinsalz, auch Schwarzsatz genannt, hat eine schwefelartige Komponente, die dem Geschmack von Eiern ähnelt.



# Spaghetti mit Spinat und Süßkartoffeln

Für 4 Portionen

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

- 1** Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 2** Das Olivenöl in einer großen hohen Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin 6–8 Min. goldbraun braten.

Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne, Milch und Ziegenkäse dazugeben, cremig einkochen lassen.

- 3** Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Spaghetti abgießen und mit dem Spinat unter die Süßkartoffeln mischen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## INFO

Für eine noch cremigere Sauce etwas Pastawasser (vom Spaghetti-Abgießen) zufügen. Die Stärke darin hilft, die Sauce zu binden und gibt ihr mehr Körper.











## Farfalle mit Lamm-Oliven-Bolognese

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
6 Stiele Majoran  
1 Aubergine  
400 g Lammhackfleisch  
3 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
400 g Farfalle  
Salz  
10–12 Salbeiblätter  
60 g Parmesan  
2–3 Prisen Zimt, gemahlen  
Pfeffer aus der Mühle  
50 g marinierte Oliven, grüne und schwarze (ohne Stein)

- 1** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein schneiden. Den Majoran waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Aubergine waschen, Enden abschneiden und die Aubergine in kleine Würfel schneiden.
- 2** Das Hackfleisch in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, den Majoran und die Aubergine dazugeben und kurz mitbraten.
- 3** Das Tomatenmark und die stückigen Tomaten zufügen, aufkochen und dann abgedeckt ca. 20 Min. garen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Salbeiblättchen waschen, trocken tupfen, in dem übrigen erhitzten Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4** Den Parmesan reiben. Die Sauce mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln auf Tellern anrichten. Mit Oliven, Salbei und Parmesan bestreuen und servieren.



## Nudel-Muffins mit Tomaten-Chili-Sauce

Für 12 Stück

200 g Spaghetti  
200 g geriebener Käse, z.B. gemischter Pizzakäse  
3 Eier  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Paprikapulver, edelsüß und rosenscharf  
400 g Tomatensauce (Fertigprodukt aus dem Glas)  
2–3 Msp. Chiliflocken  
60 g Cashewkerne (geröstet, gesalzen)  
Außerdem: Öl für die Form

- 1** Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und die Mulden der Muffinform einfetten. Die Hälfte des Käses mit den Eiern vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Spaghetti mithilfe einer Gabel zu Nestern aufdrehen. Nudelnester mit dem Eiermix in die Muffinform geben.
- 2** Die Tomatensauce nach Belieben mit Chili würzen, auf den Nudeln verteilen, mit dem übrigen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 25–35 Min. goldbraun backen.
- 3** Die Cashewkerne grob hacken, die Muffins damit bestreuen.



# Raffinierte Pasta-Spieße

Für 4 Portionen

300 g Muschelnudeln (Conchiglioni)  
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 Mozzarella  
Außerdem: lange Holzspieße

**1** Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, mit der Öffnung nach oben nebeneinander etwas auskühlen lassen.

**2** Für die Füllung die Oliven und den Parmaschinken in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, vierteln, mit den Oliven, dem Parmaschinken und dem Basilikum vermischen und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Backofen auf 180 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Muschelnudeln mit der Öffnung nach oben auf die Holzspieße reihen und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Füllung in die Nudeln füllen. Den Mozzarella reiben und über die gefüllten Muschelnudeln streuen. Dann die Pasta-Spieße im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. überbacken. Spieße herausnehmen und servieren.

## TIPP

Weichkäse wie etwa Mozzarella klebt oft an der Reibe. Hier ein Trick: Käse vor dem Reiben gut abtupfen und 40–45 Min. ins Gefrierfach stellen.







# Schnelle Lasagne

Für 4 Portionen

400 g Rinderhackfleisch  
1 EL Pflanzenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Rotwein  
400 g passierte Tomaten  
8 große Lasagneplatten  
200 g Mozzarella  
3–4 Stiele Oregano  
3–4 Zweige Thymian  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Das Hackfleisch in einer Pfanne im heißen Öl krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Zum Hackfleisch geben und zusammen braun braten. Mit dem Wein ablöschen und einkochen lassen. Die Tomaten untermischen und die Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. sämig köcheln lassen.

**2** Inzwischen die Lasagneplatten (z.B. in einer Pfanne) in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

**3** Den Mozzarella würfeln. Etwa ein Drittel davon unter die Hack-Tomatenmasse mischen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zum Garnieren einen kleinen Teil beiseitelegen. Vom Rest die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Unter die Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Lasagneplatten gut abtropfen lassen, jeweils halbieren. Jeweils ein Blatt auf jeden Teller legen, mit Sauce bedecken und mit einem weiteren Nudelblatt belegen. Auf diese Weise zu einer Lasagne schichten, mit der Sauce abschließen und mit Mozzarella toppen. Mit den übrigen Kräutern garnieren.







# *NUDELN fix auf- gewärmt*

## ❖ MIKROWELLE FÜR EILIGE:

Energiesparend und blitzschnell ist die Mikrowelle die erste Wahl, wenn man es eilig hat oder nur eine kleine Portion aufwärmen will. Zum Glück eignet sie sich gut für die meisten Nudelgerichte. Ein kleines Aber bleibt: Die Nudeln können etwas weicher werden und die Sauce wird manchmal nur ungleichmäßig erhitzt. Tipp: Pasta wenn möglich nach der Hälfte der Aufwärmzeit umrühren!

## ❖ KLASSISCHE PASTA IM TOPF

**ERNEUT ERHITZEN:** Einfache Nudelgerichte wie z.B. Spaghetti Bolognese, Carbonara oder Alfredo können am besten in einem Topf aufgewärmt werden. So gelingt es: Fügen Sie ein wenig Wasser, Brühe oder Sauce hinzu, um zu verhindern, dass die Pasta austrocknet und anbrennt.

## ❖ DIESE PASTA GEHÖRT IN DEN

**BACKOFEN:** Aufläufe, Lasagne oder gefüllte Pasta wie Ravioli oder Cannelloni behalten Textur und Geschmack besser, wenn sie im Backofen aufgewärmt werden. Der liefert eine gleichmäßige Wärme und zaubert eine leicht knusprige Oberseite. Den Ofen auf ca. 180°C vorheizen. Pasta im heißen Ofen ca. 15–20 Min. backen. Soll z.B. Lasagne vor dem Austrocknen geschützt werden, mit Alufolie abdecken. Das Temperaturprüfen in der Mitte des Gerichts zeigt Ihnen, ob die Pasta auch gleichmäßig heiß ist.