

AUSGABE 10/2023

ESSEN & *Kochen*

PASTA-REZEPTE

TIPPS & TRICKS



**33 REZEPTE FÜR
KULINARISCHE
ABENTEUER**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 25. September 2023

der nächste **Essen & Kochen**

erscheint am 28. September 2023

Impressum

Founder & Publisher: Markus Elsässer
Editor in Chief: Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)
Redaktion: Christine Arnoldt
Geschäftsführer: Sabine Elsässer

Verlag: FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim
Registergericht: Amtsgericht Mannheim
Registernummer: HRB 726461
Ust-Ident-Nummer: DE309755082

Tel.: +49 (0)7231 - 6035228
E-Mail: contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106
contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des ESSEN & KOCHEN TIPPS UND TRICKS MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Edition Rezepte 10/2023

FROM THE EDITOR

Essen & Kochen Tipps und Tricks

Das wöchentliche Kochmagazin für kulinarische Abenteuer

„Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist ein einzigartiges Kochmagazin, das wöchentlich neue und aufregende Rezepte aus der ganzen Welt präsentiert. Wenn du eine Leidenschaft für kulinarische Entdeckungen hast und gerne die Aromen fremder Kulturen in deiner Küche erleben möchtest, dann ist dieses Magazin genau das Richtige für dich!

Jede Ausgabe von „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ nimmt dich mit auf eine Reise rund um den Globus und bietet dir eine vielfältige Auswahl an authentischen Gerichten, die von renommierten Köchen und leidenschaftlichen Food-Bloggern kreiert wurden. Von exotischen Gewürzen der indischen Küche über die frischen Aromen der mediterranen Gerichte bis hin zu den umami-reichen Spezialitäten aus Ostasien - unser Magazin deckt die ganze Bandbreite der internationalen Küche ab.

Unser talentiertes Team von Autoren und Redakteuren sammelt und präsentiert die besten Rezepte, die von traditionellen Familienrezepten bis hin zu modernen Interpretationen reichen. Jedes Rezept wird sorgfältig getestet und mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie nützlichen Tipps und Tricks versehen, um sicherzustellen, dass auch Anfänger in der Küche ein erfolgreiches kulinarisches Erlebnis haben.

Zusätzlich zu den köstlichen Rezepten bietet „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ auch faszinierende Hintergrundinformationen über die kulinarischen Traditionen und Essgewohnheiten verschiedener Länder. Wir stellen dir lokale Zutaten vor, geben Empfehlungen für die besten Märkte und Restaurants weltweit und teilen inspirierende Geschichten über die Menschen, die hinter den Gerichten stehen.

Egal, ob du nach neuen Ideen für das Abendessen suchst, deinen kulinarischen Horizont erweitern möchtest oder einfach nur Spaß am Kochen und Genießen hast - „Essen und Kochen Tipps und Tricks“ ist dein wöchentliches Ticket für eine unvergessliche kulinarische Reise um die Welt. Tauche ein in die Vielfalt der internationalen Küche und lass dich von den faszinierenden Aromen und Geschmäckern inspirieren!



Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher

The
ALL IN MEDIA & PUBLISHING
PUBLISHER
GANG

FOLLOW US [/thepublishergang](https://thepublishergang)





Tipps & Tricks: 1. Walnüsse rösten: Um den vollen Geschmack der Walnüsse zu entfalten, röste sie leicht in einer trockenen Pfanne oder im Ofen, bevor du sie hackst. Dies verleiht dem Gericht eine knusprige Textur und ein intensiveres Aroma. 2. Frischen Spinat verwenden: Wenn möglich, verwende frischen Spinat anstelle von gefrorenem. Frischer Spinat verleiht dem Gericht eine zartere Textur und einen intensiveren Geschmack. Beachte, dass frischer Spinat schnell zusammenfällt, daher nur kurz in der Pfanne anbraten, bis er welk wird.

Spinat-Walnuss-Penne

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Penne-Nudeln
- 500 g frischer Spinat
- 1 Tasse geröstete Walnüsse
- Zitronenabrieb von 2 Zitronen
- 200 g Feta-Käse, zerbröckelt
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Die Penne-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Den frischen Spinat hinzufügen und kurz anbraten, bis er zusammenfällt und welk wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Die gerösteten Walnüsse grob hacken und beiseite stellen.
- 4.** In einer großen Servierschüssel die gekochten Penne-Nudeln mit dem angebratenen Spinat vermengen.
- 5.** Den Zitronenabrieb über die Nudeln und den Spinat streuen und leicht vermischen.
- 6.** Die zerbröckelten Feta-Käsestücke gleichmäßig über die Nudeln streuen.
- 7.** Die gehackten Walnüsse über die Nudeln verteilen.
- 8.** Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit zusätzlichem Zitronenabrieb und frischem Pfeffer garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Chimichurri-Sauce anpassen: Die Chimichurri-Sauce kann nach deinem Geschmack angepasst werden. Wenn du es schärfer magst, füge einige Chiliflocken hinzu. Für mehr Frische kannst du zusätzliche gehackte frische Kräuter wie Koriander oder Oregano einrühren. 2. Fleischsaft nutzen: Wenn du Rindersteak-Streifen grillst, fange den austretenden Saft auf. Dieser Saft kann nach dem Grillen über die Pasta gegossen werden, um zusätzlichen Geschmack und Saftigkeit hinzuzufügen.

Argentinische Chimichurri-Pasta

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 800 g gegrillte Rindersteak-Streifen
- 1 Tasse Chimichurri-Sauce (Petersilie, Knoblauch, Essig, Öl)
- 2 Tassen gegrillte Paprika und Zwiebeln (vorzugsweise rot und gelb für zusätzliche Farbe)

Zubereitung:

1. Die Spaghetti in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. Die gegrillten Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden und beiseite legen.
3. Die gegrillten Rindersteak-Streifen in einer Pfanne oder auf dem Grill kurz erhitzen, bis sie warm sind. Achte darauf, sie nicht zu lange zu braten, da sie bereits gegrillt wurden und zart bleiben sollen.
4. In einer großen Servierschüssel die gekochten Spaghetti mit der Chimichurri-Sauce vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig damit bedeckt sind.
5. Die gegrillten Paprika und Zwiebeln über die mit Chimichurri-Sauce überzogenen Spaghetti geben und vorsichtig unterheben.
6. Die warmen gegrillten Rindersteak-Streifen auf die Spaghetti und das Gemüse legen.
7. Serviere die Argentinische Chimichurri-Pasta sofort und genieße sie als herzhaftes Hauptgericht.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Konsistenz der Cashew-Creme: Achte darauf, die Cashew-Creme gut zu pürieren und bei Bedarf etwas Wasser hinzuzufügen, um die gewünschte cremige Konsistenz zu erreichen. Dadurch wird die Sauce schön geschmeidig und gleichmäßig über die Nudeln verteilt. **2.** Frischer Basilikum: Um das Aroma des frischen Basilikums bestmöglich zu bewahren, schneide die Basilikumblätter erst kurz vor dem Servieren in Streifen und füge sie dann den Nudeln hinzu. Dadurch behält der Basilikum sein intensives Aroma und seine Frische.

Zucchini-Cashew Spaghetti

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 4 Zucchini, in dünnen Streifen geschnitten
- Cashew-Creme (1 Tasse eingeweichte Cashews, Saft von 1 Zitrone)
- Eine Handvoll frischer Basilikumblätter
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Spaghetti in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die dünnen Zucchiniestreifen hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einem Mixer oder einer Küchenmaschine die eingeweichten Cashews mit dem Zitronensaft pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
4. Die gekochten Spaghetti in die Pfanne zu den Zucchiniestreifen geben und vermengen.
5. Die Cashew-Creme über die Nudeln und Zucchini gießen und gut vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig damit bedeckt sind.
6. Den frischen Basilikum in Streifen schneiden und über die cremigen Spaghetti streuen.
7. Mit einem Schuss Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit frischem Pfeffer garnieren.
8. Serviere die Zucchini-Cashew-Cremige Spaghetti sofort.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Garnelen nicht überkochen: Achte darauf, die Garnelen nur so lange zu braten, bis sie rosa und durchgegart sind. Garnelen können leicht zäh werden, wenn sie zu lange gegart werden. Dies sollte in der Regel nur 2-3 Minuten pro Seite in der Pfanne erfordern, abhängig von ihrer Größe. **2.** Limoncello-Aroma balancieren: Der Limoncello verleiht dem Gericht einen einzigartigen Zitronenlikör-Geschmack. Wenn du den Alkoholgehalt reduzieren möchtest, lasse den Limoncello einige Minuten länger einkochen, bevor du die Linguine hinzugibst. Alternativ kannst du die Menge an Limoncello je nach deinem Geschmack anpassen, um das richtige Gleichgewicht zwischen Zitrusaroma und Alkohol zu finden.

Garnelen Limoncello-Linguine

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Linguine
- 800 g Garnelen, geschält und entdarnt
- 1/2 Tasse Limoncello (Zitronenlikör)
- Abrieb von 2 Zitronen
- Saft von 2 Zitronen
- Eine Handvoll frischer Dill
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Linguine in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Garnelen hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie rosa und gar sind.
3. Den Limoncello in die Pfanne gießen und kurz einkochen lassen, um den Alkohol zu reduzieren.
4. Den Zitronenabrieb und Zitronensaft hinzufügen und gut vermengen. Dabei darauf achten, den Pfannenboden abzurühren, um die Aromen aufzunehmen.
5. Die gekochten Linguine zu den Garnelen und der Limoncello-Zitronensauce in der Pfanne geben und vorsichtig vermengen, damit die Nudeln die Aromen aufnehmen.
6. Den frischen Dill grob hacken und über die Linguine streuen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Serviere die Eiligen Garnelen-Limoncello-Linguine sofort.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Trocknen lassen: Nachdem die Tortellini in Schokolade getaucht wurden, lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett und lasse sie vollständig trocknen, bevor du sie servierst. Dadurch wird sichergestellt, dass die Schokolade schön fest wird und die Tortellini nicht kleben. **2.** Kreativ variieren: Experimentiere mit verschiedenen Früchten je nach Jahreszeit und Vorlieben. Erdbeeren, Bananen, Himbeeren oder Orangenstücke sind ebenfalls köstliche Optionen, die sich gut mit Schokolade kombinieren lassen.

Schokoladen-Frucht-Tortellini

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Tortellini (gefroren oder frisch)
- 200 g geschmolzene Schokolade (dunkle oder weiße Schokolade, je nach Vorliebe)
- Frische Früchte nach Wahl (Ananas, Mango, Kiwi)
- Kokosraspeln zum Garnieren

Zubereitung:

- 1.** Die Tortellini in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Achte darauf, dass sie al dente sind. Abgießen und abkühlen lassen.
- 2.** Während die Tortellini abkühlen, die Schokolade in der Mikrowelle oder über einem Wasserbad schmelzen. Rühre sie gelegentlich um, bis sie vollständig geschmolzen ist.
- 3.** Die frischen Früchte (Ananas, Mango, Kiwi oder andere nach Wahl) schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4.** Die gekochten Tortellini vorsichtig in die geschmolzene Schokolade tauchen, bis sie gleichmäßig damit überzogen sind. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett und lasse die Schokolade aushärten.
- 5.** Die Schokoladen-Tortellini auf Serviertellern anrichten und mit den frischen Früchten garnieren.
- 6.** Bestreue die Tortellini mit Kokosraspeln für zusätzlichen Geschmack und Textur.
- 7.** Serviere die Schokoladen-Frucht-Tortellini sofort.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Würzen der Bratwurst: Die Bratwurst kann je nach deinem Geschmack variieren. Wenn du zusätzliche Gewürze magst, wähle gewürzte Bratwurstsorten wie italienische oder würzige Chorizo. Andernfalls kannst du mit frischen Kräutern und Gewürzen wie Oregano oder Paprika einen eigenen Geschmack kreieren. **2.** Al dente Nudeln: Achte darauf, die Rigatoni-Nudeln al dente zu kochen, da sie später noch in der Sauce geschwenkt werden. Sie sollten leicht bissfest sein, um die perfekte Konsistenz zu gewährleisten.

Bratwurst-Rigatoni

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten- **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Rigatoni-Nudeln
- 800 g Bratwurst, aus der Haut gedrückt
- 2 Tassen Tomatensauce (Fertigprodukt oder selbstgemacht)
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Eine Handvoll frischer Basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Rigatoni-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die aus der Haut gedrückte Bratwurst hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mit einem Holzlöffel in kleine Stücke zerbrechen. Brate sie, bis sie braun und durchgegart sind.
3. Den gehackten Knoblauch zur Bratwurst in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis er duftet.
4. Die Tomatensauce zur Bratwurst und zum Knoblauch in der Pfanne gießen. Gut vermengen und die Sauce einige Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen vereinen.
5. Die gekochten Rigatoni-Nudeln in die Pfanne zur Bratwurst-Tomatensauce geben und vorsichtig vermengen, damit die Nudeln die Sauce aufnehmen.
6. Den frischen Basilikum grob hacken und über die Bratwurst-Rigatoni streuen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Serviere die Einfachen Bratwurst-Rigatoni sofort.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Mandelstifte rösten: Achte darauf, die Mandelstifte vorsichtig zu rösten, bis sie leicht goldbraun sind, aber nicht zu dunkel werden, da sie sonst einen bitteren Geschmack entwickeln können. Rühre sie während des Röstens regelmäßig um, um ein gleichmäßiges Bräunen zu gewährleisten. 2. Kreative Variationen: Du kannst diesem Salat weitere Zutaten hinzufügen, um Geschmack und Textur zu variieren. Gegrilltes Hähnchen, geriebener Parmesan, getrocknete Cranberries oder gehackte Walnüsse sind großartige Ergänzungen, die diesem Salat zusätzliche Nuancen verleihen können.

Kohlrabi-Nudelsalat mit Dill-Dressing

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 4 Kohlrabi, in dünne Streifen geschnitten
- Kohlrabigrün, gehackt
- 1 Tasse Mandelstifte
- Dill-Dressing (1 Tasse Joghurt, Saft von 2 Zitronen, 2 Esslöffel frischer Dill, gehackt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Kohlrabi schälen und in dünne Streifen oder Julienne schneiden. Die gehackten Kohlrabigrünblätter beiseite stellen.
2. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Achte darauf, sie nicht anzubrennen. Die gerösteten Mandeln beiseite stellen.
3. In einer großen Servierschüssel die Kohlrabi-Streifen und das Kohlrabigrün miteinander vermengen.
4. Für das Dill-Dressing den Joghurt, den Saft von 2 Zitronen und den frisch gehackten Dill in einer separaten Schüssel vermengen.
5. Das Dill-Dressing über die Kohlrabi gießen und gut vermengen, bis die Kohlrabi gleichmäßig damit bedeckt sind.
6. Die gerösteten Mandelstifte über den Salat streuen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben zusätzlichen Zitronensaft oder Dill hinzufügen.
8. Serviere den Kohlrabi-Nudelsalat sofort als Beilage oder leichten Hauptgang.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Kürbis vorbereiten: Wenn du Zeit sparen möchtest, kannst du den Kürbis bereits geschält und in Würfel geschnitten im Lebensmittelgeschäft kaufen. Achte jedoch darauf, die Kürbiswürfel nicht zu lange zu kochen, da sie sonst zu weich werden. Sie sollten noch etwas Biss haben. 2. Knusprige Salbeiblätter: Damit die Salbeiblätter schön knusprig werden, trockne sie vor dem Braten gut ab und füge sie vorsichtig in die heiße Butter. Brate sie nur kurz an, damit sie nicht verbrennen. Die knusprigen Salbeiblätter verleihen dem Gericht eine wunderbare Textur und Aromatik.

Kürbis-Salbei-Tagliatelle

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Tagliatelle
- 800 g Kürbiswürfel (am besten Hokkaido oder Butternut)
- Eine Handvoll frische Salbeiblätter
- 200 g geschmolzene Butter
- 1 Tasse geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Tagliatelle in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne die geschmolzene Butter erhitzen und die frischen Salbeiblätter hinzufügen. Die Salbeiblätter einige Minuten braten, bis sie knusprig sind. Die knusprigen Salbeiblätter aus der Butter nehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen. Die Butter in der Pfanne warm halten.
3. Die Kürbiswürfel in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Dies dauert in der Regel etwa 10-12 Minuten. Die gekochten Kürbiswürfel abgießen und abtropfen lassen.
4. Die gekochten Tagliatelle in die Pfanne mit der geschmolzenen Butter geben und vorsichtig vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig damit überzogen sind.
5. Die gekochten Kürbiswürfel vorsichtig unter die Tagliatelle heben.
6. Die knusprigen Salbeiblätter über die Tagliatelle und den Kürbis streuen.
7. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und nach Belieben mit frischem Pfeffer garnieren.
8. Serviere die Kürbis-Salbei-Tagliatelle sofort.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Sardellen sorgfältig auswählen: Wenn du Sardellenfilets kaufst, wähle hochwertige Filets in Öl oder Salz, je nach deiner Vorliebe. Achte darauf, eventuell vorhandene Gräten zu entfernen und die Filets gründlich abzuspülen, wenn sie in Salz eingelegt sind, um den Salzgehalt zu reduzieren. **2.** Nudelwasser sparen: Bevor du die Spaghetti abgießt, behalte eine Tasse Nudelkochwasser. Dieses Wasser kann später verwendet werden, um die Sauce zu verdünnen und zu binden, falls sie zu dick wird, und gleichzeitig das Aroma der Nudeln zu bewahren.

Knoblauch-Sardellen-Spaghetti

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

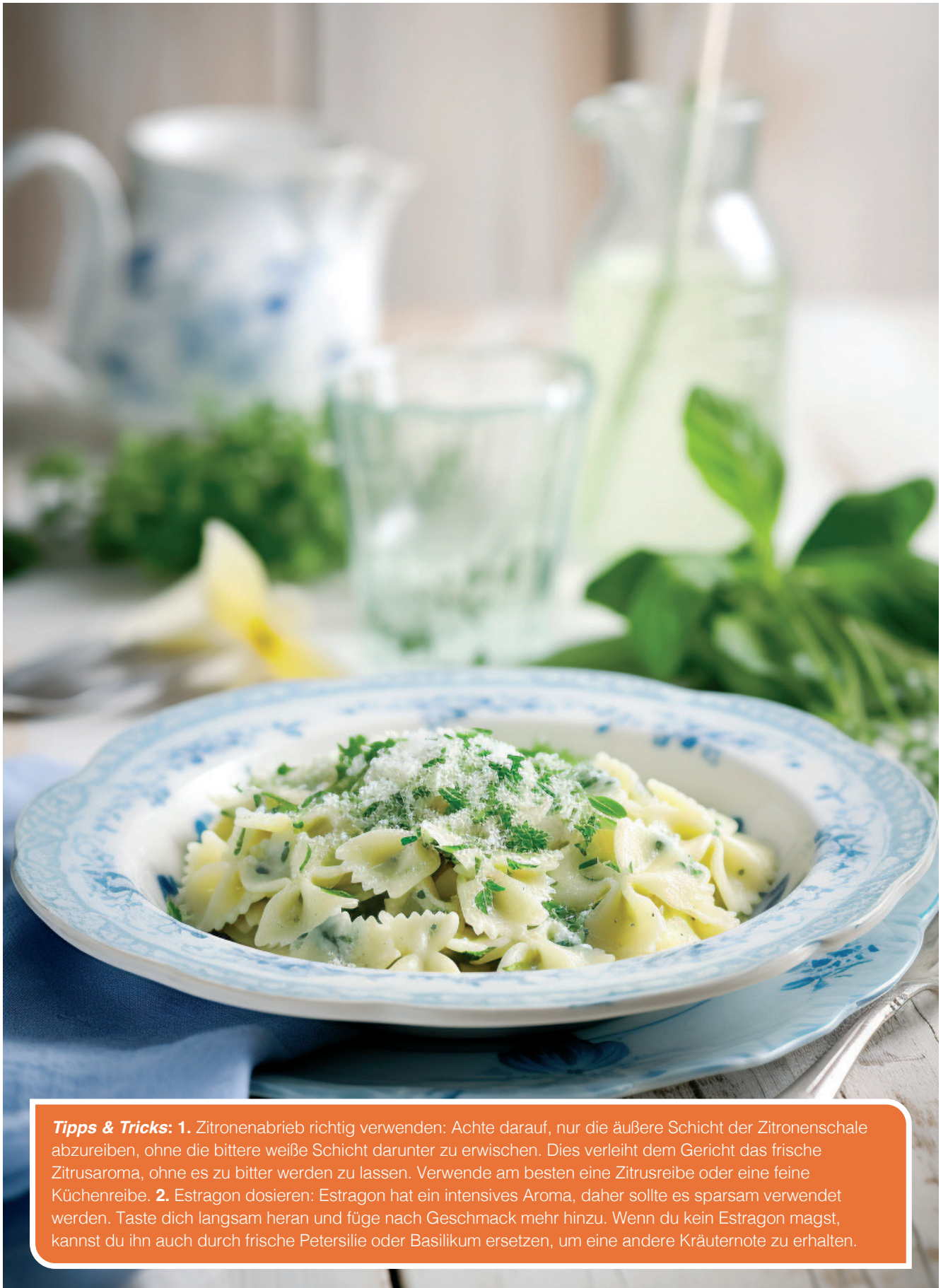
Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 8 Knoblauchzehen, gehackt
- 16 Sardellenfilets
- 1/2 Tasse Olivenöl
- Chiliflocken nach Geschmack (für eine leichte Schärfe)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Spaghetti in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackten Knoblauchzehen und Chiliflocken hinzufügen und etwa 1-2 Minuten anbraten, bis der Knoblauch duftet.
3. Die Sardellenfilets in die Pfanne geben und mit einem Holzlöffel zerdrücken, um sie in die Knoblauch-Chili-Ölmischung einzuarbeiten. Weiter braten, bis die Sardellen sich aufgelöst haben und die Sauce eine leichte Bräunung erhält.
4. Die gekochten Spaghetti in die Pfanne geben und gut vermengen, damit sie die Aromen der Sauce aufnehmen. Füge bei Bedarf etwas Nudelkochwasser hinzu, um die Konsistenz der Sauce anzupassen.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.
6. Serviere die Knoblauch-Sardellen-Spaghetti sofort.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Zitronenabrieb richtig verwenden: Achte darauf, nur die äußere Schicht der Zitronenschale abzureiben, ohne die bittere weiße Schicht darunter zu erwischen. Dies verleiht dem Gericht das frische Zitrusaroma, ohne es zu bitter werden zu lassen. Verwende am besten eine Zitrusreibe oder eine feine Küchenreibe. 2. Estragon dosieren: Estragon hat ein intensives Aroma, daher sollte es sparsam verwendet werden. Taste dich langsam heran und füge nach Geschmack mehr hinzu. Wenn du kein Estragon magst, kannst du ihn auch durch frische Petersilie oder Basilikum ersetzen, um eine andere Kräuternote zu erhalten.

Zitronen-Estragon-Farfalle

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Farfalle-Nudeln
- Abrieb und Saft von 2 Zitronen
- Eine Handvoll frischer Estragon, grob gehackt
- 1/2 Tasse Butter
- 1 Tasse geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Farfalle-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Zitronenabrieb und -saft hinzufügen und kurz erwärmen, bis sich die Aromen vermischen.
3. Die gekochten Farfalle-Nudeln in die Pfanne zur Zitronenbutter geben und vorsichtig vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig damit überzogen sind.
4. Den frischen Estragon über die Farfalle streuen und erneut vermengen.
5. Den geriebenen Parmesan über die Nudeln geben und alles gut vermengen, bis der Parmesan schmilzt und die Nudeln cremig werden.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken und servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Erbsen vorbereiten: Wenn du frische Erbsen verwendest, entferne sie aus ihren Hülsen und blanchiere sie kurz, um ihre Farbe und Frische zu bewahren. Wenn du gefrorene Erbsen verwendest, taue sie gemäß den Anweisungen auf der Verpackung auf, bevor du sie in das Gericht gibst. **2.** Minze hinzufügen: Die frische Minze verleiht dem Gericht eine erfrischende Note. Füge die gehackten Minzeblätter erst kurz vor dem Servieren hinzu, um ihr Aroma bestmöglich zu erhalten und sicherzustellen, dass sie nicht verwelken.

Erbsen-Parmesan-Pasta

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Penne-Nudeln
- 2 Tassen Erbsen (frisch oder gefroren)
- 1 Tasse Sahne
- 1 Tasse geriebener Parmesan
- Eine Handvoll frische Minzeblätter, grob gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Die Penne-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** Die Erbsen in kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, wenn sie frisch sind. Wenn du gefrorene Erbsen verwendest, folge den Anweisungen auf der Verpackung. Die Erbsen abgießen und beiseite stellen.
- 3.** In einem großen Topf die Sahne erhitzen und den geriebenen Parmesan hinzufügen. Unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt und der Parmesan vollständig geschmolzen ist.
- 4.** Die gekochten Penne-Nudeln und die Erbsen in die Parmesan-Sahne-Sauce geben. Gut vermengen, bis die Nudeln und Erbsen gleichmäßig damit überzogen sind.
- 5.** Die grob gehackten Minzeblätter hinzufügen und vorsichtig unter die Nudeln mischen.
- 6.** Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Tofu richtig vorbereiten: Wenn du Tofu knusprig braten möchtest, empfiehlt es sich, den Tofu vorher in Papiertücher zu wickeln und leicht zu pressen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Dadurch wird der Tofu besser braten und eine knusprige Textur entwickeln. **2.** Gemüsevielfalt: Experimentiere mit verschiedenen Gemüsesorten je nach Vorlieben und Saison. Bunte Paprika, Zuckerschoten, Brokkoli, oder Pak Choi sind großartige Ergänzungen. Achte darauf, das Gemüse in gleichmäßige Stücke zu schneiden, damit es gleichmäßig brät.

Gebratene Nudeln mit Gemüse und Tofu

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 400 g Shirataki-Nudeln
- 400 g Tofu, gewürfelt
- Gemüse nach Wahl (z.B. Paprika, Zuckerschoten, Karotten), in Streifen oder Würfeln
- Sojasauce nach Geschmack
- 2 Teelöffel Ingwer, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Sesamöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Shirataki-Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne oder einem Wok das Sesamöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gewürfelten Tofu hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis er goldbraun ist.
3. Füge den gehackten Ingwer und Knoblauch hinzu und brate sie für etwa eine Minute an, bis sie duften.
4. Das geschnittene Gemüse (z.B. Paprika, Zuckerschoten, Karotten) in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren weiter braten, bis es knusprig und den gewünschten Garheitsgrad erreicht hat.
5. Die Shirataki-Nudeln in die Pfanne geben und mit Sojasauce nach Geschmack würzen. Vorsichtig umrühren, bis die Nudeln gut durchmischt und heiß sind.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Reife Avocado verwenden: Stelle sicher, dass die Avocado reif ist, um eine cremige Textur und ein ausgeprägtes Aroma zu erhalten. Eine reife Avocado gibt auf sanften Druck leicht nach. Wenn sie zu fest ist, wird sie schwer zu zerdrücken und wird nicht die gewünschte Konsistenz erreichen. **2.** Schnelles Servieren: Da dieses Gericht Avocado enthält, sollte es am besten direkt nach der Zubereitung serviert werden, um zu verhindern, dass die Avocado oxidiert und braun wird. Wenn du Reste hast, drücke eine Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche des Gerichts, um den Kontakt mit Luft zu minimieren, und bewahre es im Kühlschrank auf.

Avocado-Lachs-Tagliatelle

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Tagliatelle
- 2 reife Avocado-Scheiben
- 200 g geräucherter Lachs, in Streifen geschnitten
- Abrieb von 1 Zitrone
- Eine Handvoll frischer Dill, grob gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Die Tagliatelle in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** Die reifen Avocado-Scheiben in eine große Servierschüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, um eine cremige Konsistenz zu erhalten.
- 3.** Den geräucherten Lachs in Streifen schneiden und zu den zerkleinerten Avocado-Scheiben geben.
- 4.** Füge den Zitronenabrieb und den grob gehackten frischen Dill hinzu und vermische alles vorsichtig.
- 5.** Die gekochten Tagliatelle zu den Avocado-Lachs-Mischung geben und vorsichtig unterheben, bis die Nudeln gleichmäßig damit überzogen sind.
- 6.** Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.
- 7.** Serviere die Avocado-Lachs-Tagliatelle sofort.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Tortellini nicht überkochen: Achte darauf, die Tortellini nicht zu lange zu kochen, da sie sonst zu weich werden. Die angegebene Kochzeit auf der Verpackung sollte als Richtlinie dienen. Es ist ratsam, die Tortellini eine Minute vor dem Erreichen der al dente-Konsistenz abzutropfen. **2.** Kreativität bei den Zutaten: Dieses Rezept ist vielseitig und kann nach Belieben angepasst werden. Du kannst zum Beispiel geröstetes Gemüse, geriebenen Parmesan, gehackten Spinat oder geräucherten Lachs hinzufügen, um die Aromenvielfalt zu erhöhen. Experimentiere und finde deine persönliche Lieblingsvariante.

Schnelle Pesto-Tortellini

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Tortellini (gefroren oder frisch)
- 1 Tasse Basilikumpesto (kann auch gekauft werden)
- 1 Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 1/4 Tasse Pinienkerne
- Parmesan-Käse (optional, zum Servieren)
- Frisches Basilikum (optional, zum Garnieren)

Zubereitung:

- 1.** Die Tortellini in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. In der Regel dauert dies etwa 2-3 Minuten für frische Tortellini und etwa 4-5 Minuten für gefrorene.
- 2.** Während die Tortellini kochen, die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Achte darauf, sie regelmäßig zu schütteln, damit sie gleichmäßig rösten.
- 3.** Die gekochten Tortellini abgießen und in eine große Servierschüssel geben.
- 4.** Das Basilikumpesto über die Tortellini gießen und gut vermengen, bis die Tortellini gleichmäßig damit überzogen sind.
- 5.** Die halbierten Kirschtomaten hinzufügen und vorsichtig unter die Tortellini mischen.
- 6.** Die gerösteten Pinienkerne über die Tortellini streuen.
- 7.** Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan-Käse und frischem Basilikum garnieren.
- 8.** Serviere die Pesto-Tortellini sofort.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Meeresfrüchte richtig garen: Achte darauf, die Meeresfrüchte nicht zu lange zu kochen, da sie sonst zäh werden können. Füge sie der Brühe erst hinzu, wenn sie kurz vor dem Servieren sind, und lasse sie nur so lange in der Brühe, bis sie gar sind. Das variiert je nach Art der Meeresfrüchte, kann aber in der Regel in wenigen Minuten erledigt sein. **2.** Aromatisierung der Brühe: Die Brühe ist das Herzstück dieses Gerichts. Stelle sicher, dass du genügend Zeit für die Zubereitung der Tomaten-Weißwein-Brühe mit Safran einplanst, da sie den Hauptgeschmack liefert. Lasse die Safranfäden in der Brühe ziehen, um ein intensives Aroma zu erzielen, und schmecke die Brühe vor dem Hinzufügen der Nudeln und Meeresfrüchte gut ab, um die richtige Balance der Aromen sicherzustellen.

Französische Bouillabaisse-Nudeln

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Linguine-Nudeln
- 500 g gemischte Meeresfrüchte (Muscheln, Garnelen, Fisch)
- 4 Tassen Tomaten-Weißwein-Brühe mit Safran (Du kannst diese Brühe vorbereiten, indem du frische Tomaten, Weißwein und Safranfäden kombinierst und köcheln lässt.)
- Frisches Baguette zum Servieren

Zubereitung:

- 1.** Die Linguine-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** Während die Nudeln kochen, die gemischten Meeresfrüchte in einer großen Pfanne oder einem großen Topf bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl anbraten. Füge die Tomaten-Weißwein-Brühe mit Safran hinzu und lasse die Meeresfrüchte darin köcheln, bis sie gar sind und sich die Aromen vermengen.
- 3.** Die gekochten Linguine-Nudeln in die Brühe und zu den Meeresfrüchten geben. Vorsichtig umrühren, damit die Nudeln die Aromen der Bouillabaisse aufnehmen.
- 4.** Die Französische Bouillabaisse-Nudeln auf Teller portionieren und mit frischem Baguette servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Brokkoli optimal blanchieren: Achte darauf, den Brokkoli nur so lange zu blanchieren, dass er zart, aber dennoch bissfest bleibt. Dies hilft, seine Farbe und Nährstoffe zu erhalten. Sofort nach dem Blanchieren sollte der Brokkoli in Eiswasser gegeben werden, um den Garprozess zu stoppen und seine knackige Textur zu bewahren. **2.** Zitronenabrieb frisch verwenden: Verwende frisch geriebenen Zitronenabrieb, da er ein intensiveres Zitrusaroma verleiht als vorgefertigter Zitronenabrieb. Wasche die Zitrone vorher gründlich und reibe nur die äußere, gelbe Schale ab, um Bitterkeit zu vermeiden. Der Zitronenabrieb verleiht dem Gericht eine erfrischende Note, daher ist die Qualität hier wichtig.

Brokkoli-Creme-Farfalle

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

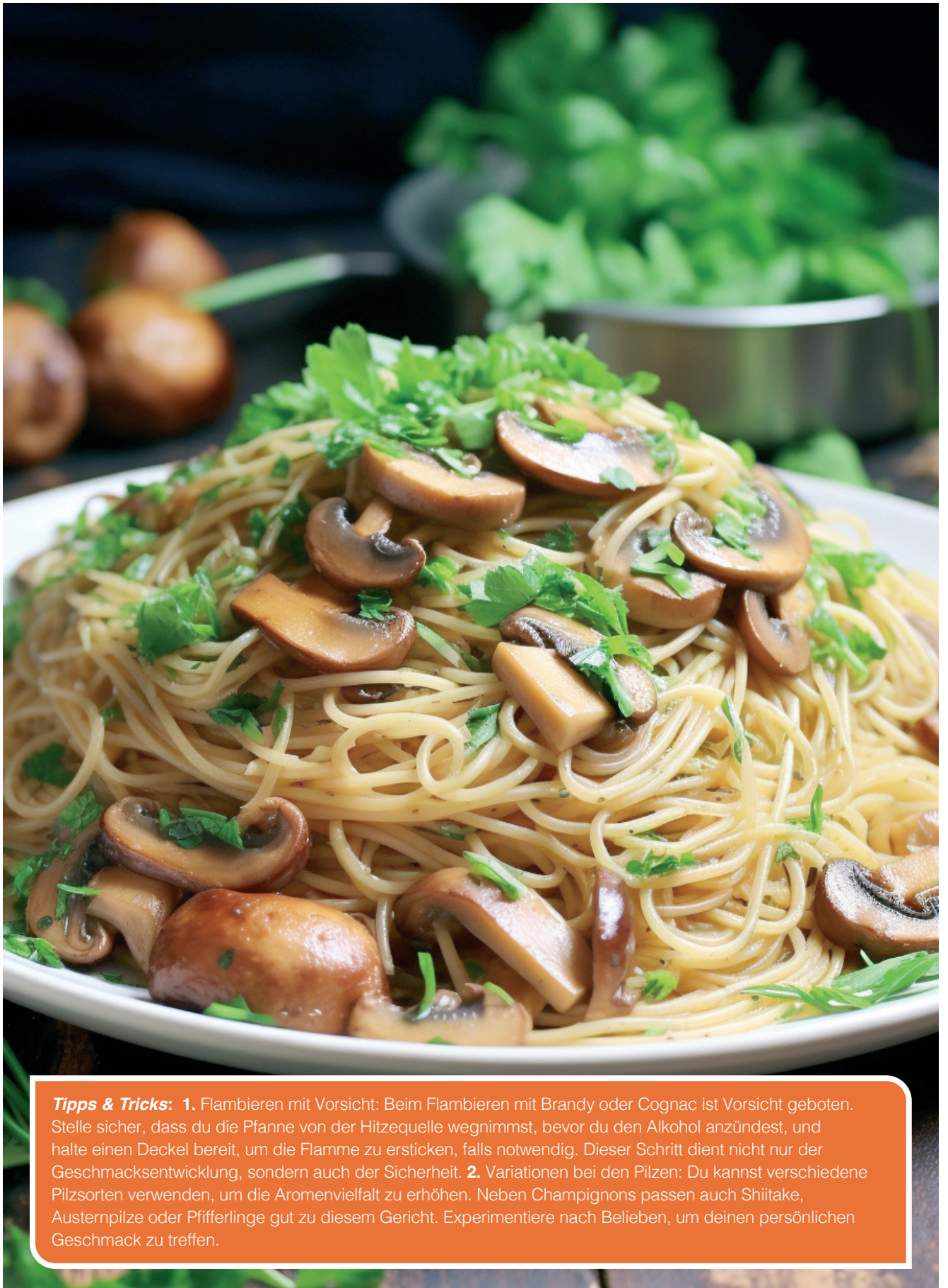
Zutaten:

- 500 g Farfalle-Nudeln
- 400 g Brokkoli-Röschen
- 450 g Alfredo-Sauce (Fertigprodukt oder selbstgemacht)
- Abrieb von 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Farfalle-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. Die Brokkoli-Röschen in einem separaten Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, bis sie zart, aber immer noch bissfest sind. Dies dauert normalerweise etwa 3-4 Minuten. Anschließend die Brokkoli-Röschen abgießen und beiseite stellen.
3. In einem großen Topf oder einer Pfanne die Alfredo-Sauce erhitzen und den Zitronenabrieb hinzufügen. Rühre gut um, um die Aromen zu kombinieren.
4. Die gekochten Farfalle-Nudeln und die blanchierten Brokkoli-Röschen in die Alfredo-Sauce geben und vorsichtig vermengen, bis sie gleichmäßig damit überzogen sind.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken.
6. Serviere die Brokkoli-Alfredo-Farfalle sofort.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Flambieren mit Vorsicht: Beim Flambieren mit Brandy oder Cognac ist Vorsicht geboten. Stelle sicher, dass du die Pfanne von der Hitzequelle wegnimmst, bevor du den Alkohol anzündest, und halte einen Deckel bereit, um die Flamme zu ersticken, falls notwendig. Dieser Schritt dient nicht nur der Geschmacksentwicklung, sondern auch der Sicherheit. **2.** Variationen bei den Pilzen: Du kannst verschiedene Pilzsorten verwenden, um die Aromenvielfalt zu erhöhen. Neben Champignons passen auch Shiitake, Austernpilze oder Pfifferlinge gut zu diesem Gericht. Experimentiere nach Belieben, um deinen persönlichen Geschmack zu treffen.

Champignon Brandy-Spaghetti

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 500 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Brandy oder Cognac
- 240 ml Sahne
- Eine Handvoll frische Petersilie, grob gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Butter oder Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

- 1.** Die Spaghetti in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Butter oder Olivenöl erhitzen. Die Champignonscheiben hinzufügen und bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Dies dauert normalerweise etwa 5-7 Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Den Brandy oder Cognac vorsichtig in die Pfanne geben und flambieren, indem du ihn kurz mit einem langen Streichholz oder einem Feuerzeug anzündest. Achtung: Sei vorsichtig beim Flambieren und halte einen Deckel bereit, um die Flamme im Notfall zu ersticken.
- 4.** Sobald die Flamme erloschen ist, die Sahne in die Pfanne gießen und gut umrühren. Lasse die Sauce bei niedriger Hitze eindicken, was normalerweise etwa 5 Minuten dauert.
- 5.** Die gekochten Spaghetti in die Champignon-Brandy-Sauce geben und vorsichtig vermengen, bis sie gleichmäßig damit überzogen sind.
- 6.** Vor dem Servieren mit grob gehackter frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Kibbeh-Variationen: Du kannst Libanesische Kibbeh in verschiedenen Formen und Zubereitungen finden, einschließlich frittierte Bällchen, gebackener Pasteten oder gegrillter Spieße. Wähle die Kibbeh-Zubereitungsart, die am besten zu deinem Geschmack passt oder experimentiere mit verschiedenen Variationen, um Abwechslung in deinem Gericht zu schaffen. **2.** Garnieren mit Frische: Die frische Petersilie und die Granatapfelkerne sind entscheidend für die Aromen und die Textur dieses Gerichts. Achte darauf, sie erst unmittelbar vor dem Servieren hinzuzufügen, um ihre Frische zu bewahren und dem Gericht einen Knackpunkt zu verleihen. Diese Garnituren verleihen der Bowl einen farbenfrohen und frischen Touch.

Libanesische Kibbeh-Nudelbowl

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Penne-Nudeln
- 400 g Libanesische Kibbeh (Bulgur-Fleischnäpfchen)
- 240 g Hummus
- 240 g Tzatziki
- Eine Handvoll frische Petersilie, grob gehackt
- Eine Handvoll Granatapfelkerne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl (optional, zum Beträufeln)

Zubereitung:

1. Die Penne-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. Die Libanesischen Kibbeh nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten. Dies kann Braten, Backen oder Frittieren einschließen, je nachdem, welche Art von Kibbeh du verwendest.
3. In jedem Servierteller oder einer Schüssel eine Portion gekochter Penne-Nudeln platzieren.
4. Die zubereiteten Libanesischen Kibbeh auf die Nudeln legen.
5. Großzügig Hummus und Tzatziki über die Kibbeh und Nudeln verteilen.
6. Die Bowls mit frischer Petersilie und Granatapfelkernen garnieren.
7. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und bei Bedarf mit Olivenöl beträufeln.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Verwende frische Erbsen, wenn möglich: Frische Erbsen haben einen intensiveren Geschmack und eine knackigere Textur im Vergleich zu gefrorenen Erbsen. Wenn sie in Saison sind, ziehe frische Erbsen in Erwägung, um das Aroma deines Gerichts zu verbessern. Du kannst sie einfach kurz vor dem Kochen enthülsen. 2. Schinkenvariationen: Experimentiere mit verschiedenen Schinkenarten, um unterschiedliche Geschmacksprofile zu erhalten. Du kannst beispielsweise geräucherten Schinken, gekochten Schinken, oder sogar Prosciutto verwenden. Jede Art von Schinken bringt ihren eigenen Charakter in das Gericht ein und sorgt für Abwechslung.

Erbsen-Schinken-Penne

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Penne-Nudeln
- 400 g Erbsen (frisch oder gefroren)
- 300 g gekochter Schinken, gewürfelt
- 250 ml Sahne
- Eine Handvoll frischer Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Butter oder Olivenöl zum Braten (optional)

Zubereitung:

1. Die Penne-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne etwas Butter oder Olivenöl (optional) erhitzen. Die Erbsen hinzufügen und bei mittlerer Hitze garen, bis sie zart sind. Dies dauert etwa 5 Minuten. Falls du gefrorene Erbsen verwendest, folge den Anweisungen auf der Verpackung.
3. Den gewürfelten Schinken zu den Erbsen in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis er leicht gebräunt ist.
4. Die Sahne hinzufügen und gut umrühren. Lasse die Sauce bei niedriger Hitze eindicken, normalerweise etwa 3-4 Minuten.
5. Die gekochten Penne-Nudeln in die Pfanne geben und vorsichtig vermengen, bis sie gleichmäßig mit der Erbsen-Schinken-Sauce überzogen sind.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
7. Die Erbsen-Schinken-Penne mit frischem Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Apfelvielfalt nutzen: Experimentiere mit verschiedenen Apfelsorten, um unterschiedliche Geschmacksprofile zu kreieren. Säuerliche Äpfel wie Granny Smith verleihen dem Gericht eine erfrischende Note, während süße Sorten wie Gala oder Honeycrisp für eine natürliche Süße sorgen. Du kannst auch eine Mischung aus verschiedenen Apfelsorten verwenden, um eine ausgewogene Geschmackskombination zu erzielen. **2.** Zimtzucker selbst machen: Du kannst deinen eigenen Zimtzucker herstellen, indem du gemahlene Zimt mit Zucker mischst. Auf diese Weise kannst du die Intensität des Zimtaromas nach deinem Geschmack anpassen. Beginne mit einer kleinen Menge und füge bei Bedarf mehr hinzu, um die perfekte Balance zwischen Süße und Würze zu erreichen.

Apfel-Zimt-Pasta

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Linguine-Nudeln
- 600 g Äpfel, gewürfelt und angebraten
- 50 g Zimtucker (kann nach Geschmack angepasst werden)
- Vanilleeis oder Vanillesauce zum Servieren

Zubereitung:

- 1.** Die Linguine-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** Die gewürfelten Äpfel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Butter oder Öl anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun sind. Füge den Zimtucker hinzu und rühre gut um, um die Äpfel gleichmäßig mit dem Zimtucker zu bedecken. Dies dauert normalerweise etwa 5-7 Minuten.
- 3.** Die gekochten Linguine-Nudeln in die Pfanne zu den angebratenen Äpfeln geben und vorsichtig vermengen, bis sie gleichmäßig mit den Äpfeln und dem Zimtucker vermischt sind.
- 4.** Die Apfel-Zimt-Pasta in tiefe Teller oder Schüsseln portionieren und nach Belieben mit Vanilleeis oder Vanillesauce servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Sofort servieren: Diese Pasta schmeckt am besten, wenn sie frisch zubereitet und heiß serviert wird. Die Avocado kann mit der Zeit oxidieren und die grüne Farbe verlieren, daher ist es am besten, das Gericht direkt nach der Zubereitung zu genießen. Wenn du Reste hast, bewahre sie in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf und genieße sie so bald wie möglich. **2.** Kreative Variationen: Dieses Rezept ist vielseitig. Du kannst es nach Belieben anpassen, indem du zusätzliche Zutaten wie Kirschtomaten, geröstete Pinienkerne oder Parmesan hinzufügst. Diese Ergänzungen verleihen dem Gericht zusätzliche Aromen und Texturen. Experimentiere mit verschiedenen Variationen, um deinen persönlichen Geschmack zu treffen.

Avocado-Basilikum-Spaghetti

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Spaghetti-Nudeln
- 2 reife Avocados, püriert
- Eine Handvoll frisches Basilikum, grob gehackt
- Zitronenabrieb von 1 Zitrone
- Saft von 1 Zitrone
- 250 g geschmolzener Mozzarella-Käse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl zum Beträufeln (optional)

Zubereitung:

- 1.** Die Spaghetti-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** In einer großen Schüssel das Avocadopüree, frisches Basilikum, Zitronenabrieb und Zitronensaft miteinander vermengen.
- 3.** Die gekochten Spaghetti-Nudeln in die Schüssel mit der Avocado-Basilikum-Mischung geben und vorsichtig vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind.
- 4.** Den geschmolzenen Mozzarella-Käse über die Spaghetti geben. Wenn gewünscht, kannst du die Schüssel für kurze Zeit unter den Grill stellen, um den Mozzarella leicht zu bräunen und knusprig zu machen.
- 5.** Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und bei Bedarf mit Olivenöl beträufeln.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Pasta al dente kochen: Achte darauf, die Farfalle-Nudeln al dente zu kochen, da sie nach dem Mischen mit den anderen Zutaten noch leicht weitergaren. Das bedeutet, dass die Nudeln noch einen leichten Biss haben sollten. So behalten sie eine angenehme Textur in deinem Gericht. **2.** Würzen nach Geschmack: Der Feta-Käse bringt bereits Salz in das Gericht ein, daher ist es wichtig, das Gericht erst nach dem Mischen aller Zutaten zu würzen. Schmecke die Pasta vor dem Servieren ab und füge bei Bedarf zusätzliches Salz und Pfeffer hinzu. Beachte, dass der Feta bereits salzig ist, also sei sparsam mit dem Salz. Du kannst auch eine Prise rote Pfefferflocken hinzufügen, wenn du es leicht scharf magst.

Gebratene Rote-Paprika-Farfalle mit Feta

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 500 g Farfalle-Nudeln
- 250 g geröstete rote Paprika (aus dem Glas), in Streifen geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 60 ml Olivenöl
- 200 g Feta-Käse, gewürfelt
- Eine Handvoll frischer Basilikum, grob gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Die Farfalle-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und leicht anbraten, bis er duftet, normalerweise etwa 1 Minute.
- 3.** Die in Streifen geschnittenen gerösteten roten Paprika in die Pfanne geben und für weitere 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie leicht erwärmt sind.
- 4.** Die gekochten Farfalle-Nudeln in die Pfanne geben und vorsichtig mit den Paprika und dem Knoblauch vermengen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
- 5.** Den gewürfelten Feta-Käse über die Nudeln streuen und leicht untermischen, damit er leicht schmilzt.
- 6.** Den frischen Basilikum hinzufügen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- 7.** Die Gebratene Rote-Paprika-Farfalle mit Feta sofort servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Zucchini-Nudeln nicht überkochen: Achte darauf, die Zucchini-Nudeln nur kurz zu erhitzen, da sie sehr schnell weich werden. Das Ziel ist es, ihnen eine zarte Textur zu verleihen, ohne dass sie zu weich oder wässrig werden. Du kannst sie auch roh lassen, wenn du einen knackigeren Biss bevorzugst. 2. Variationen des Pestos: Experimentiere mit verschiedenen Pesto-Variationen, indem du zusätzliche Zutaten hinzufügst, die du magst. Zum Beispiel könntest du Spinat, Rucola, geröstete Cherrytomaten oder geröstete Paprika in dein Pesto mischen, um den Geschmack zu variieren. Dies ermöglicht es dir, jedes Mal ein leicht unterschiedliches Geschmackserlebnis zu genießen.

Low-Carb Zucchini Nudeln mit Pesto

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 8 große Zucchini (ca. 2,4 kg)
- 60 g frisches Basilikum
- 60 g Pinienkerne
- 60 g geriebener Parmesan
- 2 Knoblauchzehen
- 120 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden.
- 2.** Für das Pesto das frische Basilikum, die Pinienkerne, den geriebenen Parmesan, die Knoblauchzehen, das Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Alles zu einer cremigen Paste pürieren. Bei Bedarf mehr Olivenöl hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- 3.** Die Zucchininudeln in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht erhitzen, bis sie gerade weich werden. Dies dauert normalerweise etwa 2-3 Minuten. Achte darauf, sie nicht zu lange zu kochen, damit sie nicht zu weich werden.
- 4.** Das frisch zubereitete Pesto über die Zucchininudeln gießen und gut vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig mit dem Pesto überzogen sind.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Wähle hochwertige Ravioli: Wenn du die Möglichkeit hast, frische oder handgemachte Ravioli zu verwenden, ist dies eine hervorragende Wahl. Sie haben oft eine bessere Textur und einen intensiveren Geschmack als gefrorene Ravioli. Achte darauf, Ravioli mit einer Füllung aus Spinat und Ricotta zu wählen, da dies perfekt zu der Tomatensauce passt. **2.** Pfiffige Tomatensauce: Wenn du Zeit hast, deine eigene Tomatensauce zuzubereiten, kannst du sie mit frischen Kräutern wie Basilikum, Oregano und einer Prise Zucker verfeinern, um die Aromen zu intensivieren. Selbstgemachte Sauce kann das Gericht auf ein neues Niveau heben, aber qualitativ hochwertige Fertigprodukte sind ebenfalls eine gute Option für eine schnelle Mahlzeit.

Gefüllte Spinat-Ricotta Ravioli in Tomatensauce

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 2 Packungen Spinat-Ricotta-Ravioli (ca. 500 g pro Packung)
- 1,5 Liter Tomatensauce (Fertigprodukt oder selbstgemacht)
- Eine Handvoll frisches Basilikum, grob gehackt
- 200 g Parmesan, gerieben

Zubereitung:

- 1.** Die Spinat-Ricotta-Ravioli in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Normalerweise dauert dies nur wenige Minuten, da frische Ravioli schnell gar sind. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** In einem separaten Topf die Tomatensauce erhitzen, bis sie warm ist.
- 3.** Die gekochten Ravioli in der Tomatensauce servieren und vorsichtig umrühren, damit sie gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind.
- 4.** Mit frischem Basilikum und geriebenem Parmesan garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Zitronenabrieb richtig verwenden: Der Zitronenabrieb ist ein Schlüsselgeschmacksträger in diesem Rezept. Stelle sicher, dass du nur die äußere, gelbe Schale der Zitronen abreibst, ohne die bittere weiße Schicht darunter zu erwischen. Verwende am besten eine feine Zestenreibe oder eine Microplane-Reibe, um den Abrieb zu gewinnen. Der Zitronenabrieb sollte frisch und duftend sein. 2. Mit Nudelkochwasser arbeiten: Das aufbewahrte Nudelkochwasser ist ein nützliches Hilfsmittel, um die Konsistenz der Sauce zu steuern. Wenn die Sauce zu dick ist, kannst du nach und nach etwas Nudelkochwasser hinzufügen, um sie zu verdünnen und die Haftung an den Nudeln zu verbessern. Auf diese Weise erhältst du die perfekte Konsistenz für deine Spaghetti.

Zitronen-Kapern-Spaghetti

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 800 g Spaghetti
- Schale von 3 Zitronen (ca. 30 g)
- Saft von 3 Zitronen (ca. 180 ml)
- 100 g Kapern, abgetropft
- 120 ml Olivenöl
- Eine Handvoll frische Petersilie, grob gehackt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.** Die Spaghetti in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und eine Tasse des Nudelkochwassers aufbewahren.
- 2.** In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Zitronenabrieb hinzufügen und kurz anschwitzen, bis er duftet.
- 3.** Die abgetropften Kapern zur Pfanne geben und für 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
- 4.** Den Zitronensaft in die Pfanne gießen und alles gut vermengen. Bei Bedarf etwas von dem aufbewahrten Nudelkochwasser hinzufügen, um die Sauce zu verdünnen.
- 5.** Die gekochten Spaghetti in die Pfanne geben und vorsichtig mit der Zitronen-Kapern-Sauce vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig bedeckt sind.
- 6.** Die frische Petersilie über die Spaghetti streuen und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer nach Geschmack würzen.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Vermeide Überkochen der Tortellini: Ob du gefrorene oder frische Tortellini verwendest, achte darauf, sie nur so lange zu kochen, wie auf der Verpackung angegeben, und teste sie kurz vor Ende der Kochzeit auf die gewünschte Textur. Überkochte Tortellini können leicht matschig werden, was vermieden werden sollte. 2. Frischen Spinat nicht zu lange braten: Der frische Spinat sollte nur kurz angebraten werden, bis er zusammenfällt und welk wird. Wenn er zu lange gekocht wird, verliert er seine Frische und wird matschig. Du kannst ihn auch erst kurz vor dem Servieren zur Tomaten-Tortellini-Mischung geben, um die Frische zu bewahren.

Käsige Spinat-Tomaten-Tortellini

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 800 g Tortellini (gefroren oder frisch)
- 400 g frischer Spinat, grob gehackt
- 400 g Kirschtomaten, halbiert
- 400 g geschmolzener Mozzarella

Zubereitung:

- 1.** Die Tortellini in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Normalerweise dauert dies nur wenige Minuten bei frischen Tortellini oder etwas länger bei gefrorenen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** In einer großen Pfanne den frischen Spinat bei mittlerer Hitze anbraten, bis er zusammenfällt und welk wird. Dies dauert normalerweise nur 2-3 Minuten.
- 3.** Die halbierten Kirschtomaten zur Pfanne mit dem Spinat geben und für weitere 2-3 Minuten anbraten, bis die Tomaten leicht weich werden.
- 4.** Die gekochten Tortellini zur Spinat-Tomaten-Mischung in die Pfanne geben und gut vermengen.
- 5.** Den geschmolzenen Mozzarella über die Tortellini gießen und leicht unterrühren, bis er sich gleichmäßig verteilt hat und die Tortellini überzogen sind.
- 6.** Sofort servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Dosiere die Chipotle-Sauce nach Geschmack: Die Schärfe der Chipotle-Sauce kann von Marke zu Marke variieren. Beginne mit einer moderaten Menge und füge nach und nach mehr hinzu, um den gewünschten Schärfeegrad zu erreichen. Denke daran, dass es einfacher ist, mehr Schärfe hinzuzufügen, als sie zu reduzieren, also sei vorsichtig. **2.** Variationen hinzufügen: Du kannst dieses Rezept an deine Vorlieben anpassen, indem du zusätzliche Zutaten hinzufügst. Zum Beispiel könntest du Paprikastreifen, Mais oder geriebenen Käse für eine extra geschmackliche Note verwenden. Experimentiere mit verschiedenen Toppings wie Avocado oder saurer Sahne, um das Gericht noch abwechslungsreicher zu gestalten.

Feurige Chipotle-Pasta

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 800 g Spaghetti
- 250 g Chipotle-Sauce (Adobo-Sauce)
- 500 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 400 g schwarze Bohnen (aus der Dose, abgetropft und gespült)
- Frischer Koriander zum Garnieren
- Limettenspalten zum Servieren

Zubereitung:

- 1.** Die Spaghetti in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** Die Hähnchenbruststreifen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind, normalerweise etwa 5-7 Minuten pro Seite.
- 3.** Füge die Chipotle-Sauce zur gebratenen Hähnchenbrust hinzu und rühre gut um, damit das Hähnchen mit der würzigen Sauce überzogen wird. Lasse es für weitere 2-3 Minuten köcheln.
- 4.** Die abgetropften und gespülten schwarzen Bohnen hinzufügen und alles gut vermengen. Lasse die Mischung für weitere 2-3 Minuten köcheln, bis alles gut durchgewärmt ist.
- 5.** Die gekochten Spaghetti zur Chipotle-Hähnchen-Bohnen-Mischung geben und vorsichtig vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind.
- 6.** Mit frischem Koriander garnieren und mit Limettenspalten servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Gute Dressing-Verteilung: Damit das Dressing den gesamten Salat gleichmäßig umhüllt, ist es hilfreich, es über die noch warmen Orzo-Nudeln zu gießen. Die Nudeln nehmen das Dressing besser auf, wenn sie noch leicht warm sind, was zu einem besseren Geschmackserlebnis führt. **2.** Vor dem Servieren ziehen lassen: Obwohl der Salat sofort genossen werden kann, entwickeln sich die Aromen besser, wenn du ihn vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lässt. Dies ermöglicht es den Zutaten, sich gut zu vermischen und die Aromen zu intensivieren.

Italienischer Thunfisch-Orzo-Salat

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 400 g Orzo-Nudeln
- 400 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
- 200 g Kalamata-Oliven, entsteint
- 150 g rote Zwiebeln, gehackt
- 250 ml Balsamico-Dressing (Fertigprodukt oder selbstgemacht)

Zubereitung:

- 1.** Die Orzo-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen, normalerweise etwa 8-10 Minuten, bis sie al dente sind. Abgießen und gründlich abkühlen lassen.
- 2.** Den abgetropften Thunfisch in mundgerechte Stücke zerteilen und beiseite stellen.
- 3.** In einer großen Schüssel die gekochten und abgekühlten Orzo-Nudeln, Thunfisch, Kalamata-Oliven und gehackte rote Zwiebeln miteinander vermengen.
- 4.** Das Balsamico-Dressing über den Salat gießen und gründlich unterheben, bis alles gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt ist.
- 5.** Den Salat vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden können.
- 6.** Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: 1. Champignons richtig braten: Achte darauf, die Champignonscheiben in einer einzigen Schicht in der Pfanne auszubreiten, damit sie gleichmäßig bräunen können. Das bedeutet, sie in mehreren Portionen anzubraten, wenn deine Pfanne zu klein ist. Verwende keine übermäßige Hitze, da die Champignons Wasser abgeben, wenn sie zu schnell gebraten werden, was das Anbraten behindern kann.

2. Die Sauce eindicken: Wenn die Sahne zu flüssig erscheint, kannst du sie etwas länger einkochen lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht. Achte jedoch darauf, sie nicht zu stark einkochen zu lassen, da die Sauce beim Abkühlen noch dicker wird. Wenn nötig, kannst du auch einen Teelöffel Maisstärke in etwas Wasser auflösen und zur Sauce geben, um sie zu verdicken.

Champignon-Penne

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 600 g Penne-Nudeln
- 400 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 400 ml Sahne
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Penne-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anschwitzen, bis er duftet.
3. Die Champignonscheiben zur Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind, normalerweise etwa 5-7 Minuten.
4. Die Sahne zu den Champignons gießen und die Hitze reduzieren. Die Sahne sanft einkochen lassen, bis sie etwas eindickt und sich mit den Aromen der Champignons vermischt, normalerweise etwa 5 Minuten.
5. Die gekochten Penne-Nudeln zur Champignon-Sahne-Mischung in die Pfanne geben und vorsichtig vermengen, bis die Nudeln gleichmäßig mit der cremigen Sauce überzogen sind.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Die Erdnussbutter geschmeidig machen: Um sicherzustellen, dass die Erdnussbutter leichter zu verarbeiten ist, kannst du sie kurz in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf erwärmen. Dadurch wird sie geschmeidiger und lässt sich besser über die Spaghetti verteilen. **2.** Die Bananen frisch halten: Damit die Bananen nicht braun werden, nachdem sie in Scheiben geschnitten wurden, beträufle sie mit etwas Zitronensaft oder einer Mischung aus Zitronensaft und Wasser. Dies verhindert, dass sie oxidieren und ihre Farbe behalten, bis du sie über die Erdnussbutter-Spaghetti legst.

Erdnussbutter-Bananen-Spaghetti

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 400 g Spaghetti
- 200 g Erdnussbutter
- 4 Bananen, in Scheiben geschnitten
- 4 Esslöffel Honig

Zubereitung:

- 1.** Die Spaghetti in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** In einem kleinen Topf die Erdnussbutter bei niedriger Hitze erwärmen, bis sie leicht flüssig wird. Rühre gelegentlich um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig schmilzt.
- 3.** Die gekochten und abgetropften Spaghetti in eine große Schüssel geben. Die erwärmte Erdnussbutter über die Spaghetti gießen und vorsichtig vermengen, bis die Nudeln vollständig mit der Erdnussbutter überzogen sind.
- 4.** Die Bananenscheiben über die Erdnussbutter-Spaghetti legen.
- 5.** Den Honig gleichmäßig über die Bananen und die Erdnussbutter-Nudeln träufeln.
- 6.** Den Erdnussbutter-Bananen-Spaghetti warm servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Verwendung von marinierten Artischocken: Du kannst marinierte Artischockenherzen aus dem Glas oder der Dose verwenden, um zusätzlichen Geschmack zu erhalten. Die marinierte Flüssigkeit in den Artischockenherzen kann auch eine großartige Ergänzung zum Dressing sein. **2.** Anpassung des Dressings: Du kannst das Zitronen-Olivenöl-Dressing nach deinem Geschmack anpassen, indem du mehr Zitronensaft oder Olivenöl hinzufügst, je nachdem, ob du es saurer oder ölicher magst. Ein Hauch frisch gehackter Basilikum oder Petersilie kann dem Dressing auch eine frische Note verleihen.

Pasta mit Artischocken und Oliven

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 600 g Penne-Nudeln
- 400 g Artischockenherzen, geviertelt
- 200 g Schwarze Oliven, entsteint
- 200 ml Zitronen-Olivenöl-Dressing
- 200 g Feta-Käse, zerbröselt

Zubereitung:

- 1.** Die Penne-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** In einer großen Schüssel die gekochten Penne-Nudeln mit den geviertelten Artischockenherzen und den entsteinten schwarzen Oliven vermengen.
- 3.** Das Zitronen-Olivenöl-Dressing gleichmäßig über die Nudel-Mischung gießen und vorsichtig vermengen, um sicherzustellen, dass alles gut miteinander vermischt ist.
- 4.** Den zerbröselten Feta-Käse über die Pasta streuen und leicht unterheben.
- 5.** Die Pasta mit Artischocken und Oliven warm servieren.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Soba-Nudeln richtig abkühlen: Nach dem Kochen der Soba-Nudeln ist es wichtig, sie gründlich mit kaltem Wasser abzuspülen, um überschüssige Stärke zu entfernen und sicherzustellen, dass sie nicht zusammenkleben. Du kannst sogar Eiswasser verwenden, um die Nudeln schnell abzukühlen und ihre Konsistenz zu verbessern. **2.** Variationen des Gemüses: Du kannst das Gemüse nach deinem Geschmack variieren. Neben Gurken, Karotten und Paprika könntest du auch Frühlingszwiebeln, Radieschen oder Edamame hinzufügen. Dies verleiht dem Salat eine vielfältige Textur und Geschmack. Stelle sicher, dass das Gemüse in dünnen Streifen oder Scheiben geschnitten wird, damit es gut mit den Nudeln und dem Dressing harmoniert.

Kalter Sesamnudelsalat mit Gemüse

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 400 g Soba-Nudeln
- Gemüse nach Wahl (z. B. Gurken, Karotten, Paprika)
- 30 g Sesamsamen
- 80 ml Sojasauce
- 40 ml Reisessig
- 2 Esslöffel Honig

Zubereitung:

- 1.** Die Soba-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen, bis sie al dente sind. Dann abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen, um das Kochen zu stoppen. Die abgekühlten Nudeln beiseite stellen.
- 2.** Das Gemüse nach Wahl (z. B. Gurken, Karotten, Paprika) in dünne Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider in dünnen Streifen schneiden.
- 3.** In einer kleinen Schüssel die Sojasauce, den Reisessig und den Honig vermengen, um das Dressing zuzubereiten.
- 4.** Die gekochten und abgekühlten Soba-Nudeln mit dem geschnittenen Gemüse in einer großen Schüssel vermengen.
- 5.** Das vorbereitete Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen, um sicherzustellen, dass die Nudeln und das Gemüse gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt sind.
- 6.** Den Sesamsamen über den Salat streuen.
- 7.** Den Kalten Sesamnudelsalat mit Gemüse vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen, damit er schön erfrischend ist.

Guten Appetit!



Tipps & Tricks: **1.** Vorsicht beim Flambieren: Das Flambieren mit Grand Marnier kann spektakulär sein, erfordert jedoch Vorsicht. Stelle sicher, dass du den Orangenlikör vorsichtig in die Pfanne gießt, während die Pfanne vom Herd genommen wird. Verwende einen langen Streichholz oder ein Feuerzeug, um die Flammen zu entzünden, und halte dich von brennbaren Materialien fern. Lasse die Flammen vollständig erlöschen, bevor du die Nudeln servierst. **2.** Frische Orangen verwenden: Verwende für die besten Ergebnisse frische Orangen, um die Zesten und den Saft zuzubereiten. Frische Orangen verleihen der Sauce ein intensiveres Aroma. Du kannst die Orangen vor dem Zesten kurz in heißes Wasser legen, um die Zesten leichter zu entfernen. Stelle sicher, dass du nur die äußere Schale ohne das weiße Innere (Bitterstoffe) zufügst, um ein angenehmes Zitrusaroma zu erhalten.

Französische Crêpes Suzette-Nudeln

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

Zutaten:

- 400 g Angel Hair-Nudeln
- Zesten von 2 Orangen
- Saft von 2 Orangen
- 100 ml Grand Marnier (Orangenlikör)
- 50 g Butter
- 50 g Zucker

Zubereitung:

1. Die Angel Hair-Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Anschließend abgießen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen und den Zucker hinzufügen. Rühre die Mischung um, bis der Zucker geschmolzen und leicht karamellisiert ist.
3. Die Orangenzesten und den Orangensaft zur Pfanne hinzufügen. Rühre alles gut um und lasse es für einige Minuten köcheln, bis die Sauce leicht eindickt.
4. Den Grand Marnier vorsichtig in die Pfanne gießen und vorsichtig flambieren, indem du die Pfanne leicht schüttelst, bis die Flammen erlöschen.
5. Die abgetropften Angel Hair-Nudeln in die Pfanne geben und vorsichtig in die Orangen-Grand Marnier-Sauce einrühren, um sicherzustellen, dass die Nudeln gut überzogen sind.
6. Die Crêpes Suzette-Nudeln warm servieren und bei Bedarf mit zusätzlichen Orangenzesten garnieren.

Guten Appetit!



www.thepublishergang.com

Follow us

     /thepublishergang