

# LECKER

# Pasta!

**67**  
NEUE  
REZEPTE

**SPAGHETTI-EIS**  
Neue Sorten, neue Soßen

Streifen-Farfalle  
mit Salsiccia-  
Ratatouille, S. 26

**10 MINUTEN –  
WOW, FERTIG!  
Z. B. BLITZ-CARBONARA**

**Sommerliebe**  
MUSCHELNUDELN



**HANDGEMACHT:  
BUNTE NUDELN**  
DER GROSSE STEP-BY-STEP-KURS



WAHL  
FREIHEIT

PRESSE  
FREIHEIT

MEINUNGS  
FREIHEIT

WAHRHEIT  
MUT

JOURNALISMUS

JOURNALISTISCHE FREIHEIT

PRESSEFREIHEIT

WAHLRECHT DEMOKRATIE

ZUSAMMENHALT VERFASSUNG

PRESSEFREIHEIT FREIE PRESSE

UNABHÄNGIGKEIT ENGAGEMENT

FREIHEIT MEINUNGSFREIHEIT

DEMOKRATIE GRUNDGESETZ

Pressefreiheit  
ist deine Freiheit.  
Du hast die Wahl.



[www.mvfp.de](http://www.mvfp.de)

**MVFP**  
Medienverband  
der freien Presse

# SOMMER, SONNE, PASTA!

Mal ganz ehrlich: Nudeln gehen doch immer. Egal ob Spaghetti, Farfalle oder Fusilli – in puncto Pasta-Liebe schwimmen wir nur allzu gern mit dem Strom! Unser heißester Urlaubsflirt? Handgemachte Teig-Kunstwerke mit bunten Mustern. Wie das geht? Bitte weiterblättern ...

VIEL SPASS UND ENTSpanNtes KOCHEN!

Tjitske



Tjitske  
Schrieks  
Head of  
Editorial,  
LECKER



# INHALT

## Pasta

„Hey, Alfredo,  
die Pasta heißt  
genau wie du!“



**68**  
LA DOLCE VITA:  
Pasta wie in Italien



**37**  
BLITZ-CARBONARA  
mit Spinat und Pilzen



**10**  
NIZZA-SALAT  
als Party-  
Snack in der  
Conchiglie



**30**  
BAHN FREI FÜR  
Do-it-yourself-Lasagne



**82**  
RAVIOLI-COUTURE:  
1 Tasche, 5 Füllungen

## HANDMADE WITH LOVE

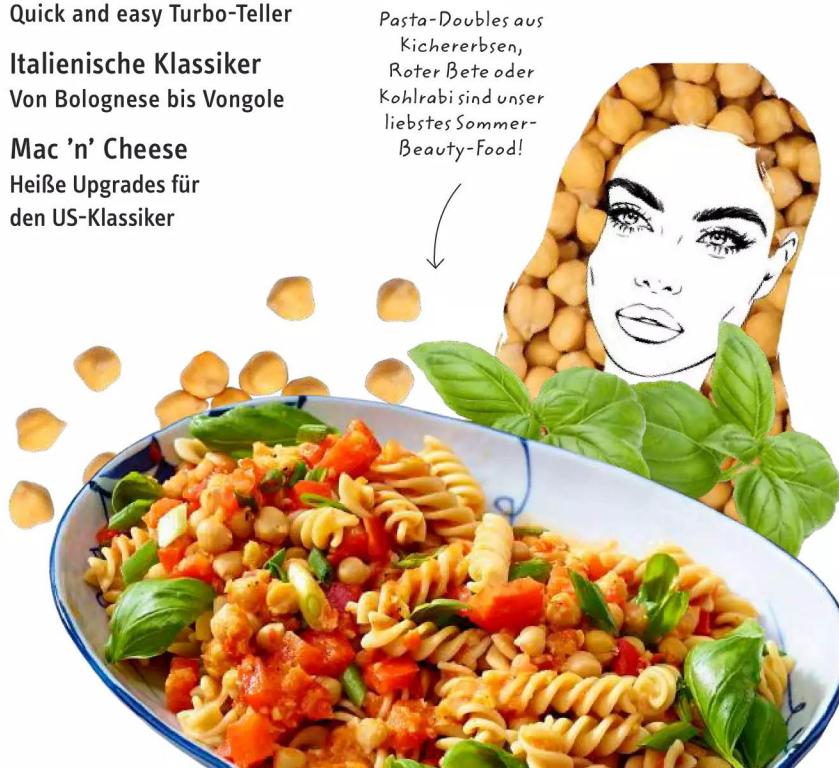
- 22 DIY-Pasta 1Grundteig, 4 bunte Teig-Kunstwerke
- 42 Cannelloni Volles Rohr Auflauf-Glück
- 66 Gnocchi Selbst gemachte Kartoffel-Kugeln
- 82 Ravioli So packst du deine Teigtasche
- 85 Minestrone Nudelsuppe alla nonna

## NUDEL NEU GEDACHT

- 6 Muschelnudeln Gefüllt, gebacken, als Salat...
- 48 Beauty-Booster-Pasta Bunte Doubles aus Gemüse
- 58 Feines aus Fernost Das Beste von Soba, Mie und Udon
- 80 Hot Sommer-Bowls Nudelsuppe 4-mal lecker

## PRESTO, PER FAVORE!

- 20 Nudelsalate Cool geschichtet im To-go-Glas
- 36 10-Minuten-Hits Quick and easy Turbo-Teller
- 68 Italienische Klassiker Von Bolognese bis Vongole
- 86 Mac 'n' Cheese Heiße Upgrades für den US-Klassiker



## PIMP MY PASTA

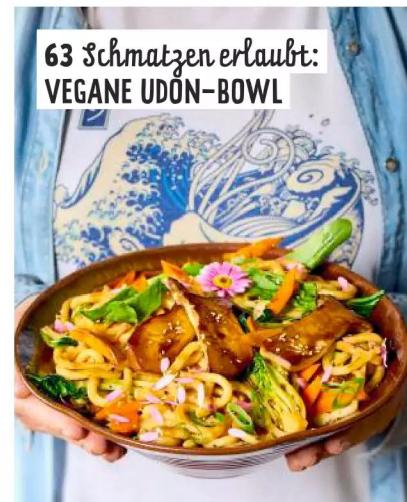
- 14 Tomatensoße Kannst du eine, kannst du alle
- 44 Pesto-Parade Fix gemixt von verde bis rosso
- 56 Toppings Für die Schippe Aroma obendrauf

## SÜSSE EXTRAS

- 34 Küchen-Gadgets Kleine Helfer für DIY-Nudeln
- 79 6 Hacks Praktische Nudel-Tricks
- 88 Spaghetti-Eis Das Kult-Dessert in neuen Sorten
- 94 Pasta-Chips & Dip Zimt-Farfalle con Ricotta

## GRUNDZUTATEN

- 3 Editorial
- 35 Rätsel
- 96 Rezept-Übersicht
- 98 Impressum



51

IN HÜLL(S)E UND FÜLLE:  
chickpea-Spirelli  
mit Paprika-Sugo



Filled  
with  
Love!

# Conchiglie AMORE

Wir lieben die hübschen **Muschelnudeln** –  
gefüllt, aus dem Ofen, als Salat und mehr!

Diese italienische Delikatesse mit cremiger Soße, würzigem Spinat und nussigem Kürbis lässt das Herz jedes Pasta-Liebhabers höherschlagen

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 730 kcal · E 22 g · F 27 g · KH 95 g

**Zutaten für 4 Personen**

400 g mittlere Muschelnudeln  
Salz ■ 300 g TK-Blattspinat  
½ Hokkaido (ca. 700 g) ■ 1 Zwiebel  
4 Stiele Thymian  
2 EL Olivenöl ■ Pfeffer  
2 TL Zucker ■ 50 g Butter  
2 EL Balsamico-Essig  
1 Knoblauchzehe  
100 g Doppelrahmfrischkäse

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Ca. 3 Minuten vor Garzeitende gefrorenen Spinat zugeben.

2 Inzwischen Kürbis waschen, gegebenfalls entkernen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Thymian waschen.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbis und Zwiebel darin ca. 7 Minuten

braten. Thymian, etwas Salz, Pfeffer und Zucker fügen. Butter zugeben und kurz aufschäumen. Ca. 100 ml Nudelwasser abschöpfen, mit Essig unterrühren. Kurz aufkochen.

4 Knoblauch schälen, fein hacken, mit Frischkäse und ca. 4 EL Nudelwasser glatt rühren. Nudeln abgießen und wieder in den Topf geben. Kürbismix untermischen. Mit der Frischkäsesoße beträufeln.

# Pumpkin-Pasta mit Spinat

VEGGIE

Wer den Kürbisgeschmack verdoppeln möchte, gibt noch ein paar Tropfen Kürbiskernöl über die Pasta



Ob als Vorspeise, Pasta-Zwischengang oder für den kleinen Nudelhunger – diese gefüllten Boote schippern deine Geschmacksnerven auf der Paprikasoße Richtung „Wow“

ca. 45 Minuten • einfach • Portion ca. 400 kcal • E 15 g • F 22 g • KH 34 g

**Zutaten für 2–4 Personen**

8 große Muschelnudeln  
Salz • 100 g Fenchelsalami (Stück)  
1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe  
1 Glas (370 ml) Röstpaprika  
400 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark  
Pfeffer • 75 g Panko  
(japanische Semmelbrösel)  
1 Bund Schnittlauch  
200 g Ziegenfrischkäse

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Für die Soße Salami fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Paprika mit Sud und Brühe pürieren. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Salami, Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen. Paprikamix zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 8 Minuten köcheln.

2 Nudeln abgießen, kalt abschrecken. Panko in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Frischkäse, etwa  $\frac{3}{4}$  Schnittlauch und ca. 50 g Panko verrühren. Nudeln damit füllen und in die Soße setzen. Mit Rest Panko bestreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 180°C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und übrigen Schnittlauch darüberstreuen.

# Rnusperschiffchen auf Paprikasoße



Fülltrick: Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Nudeln spritzen

Die Jumbo-Nudeln bieten reichlich Platz für die Spinatfüllung. Und dann sind sie auch noch in Tomatensoße gebettet... Köstlich!

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal • E 23 g • F 29 g • KH 26 g

#### Zutaten für 4 Personen

300 g TK-Blattspinat  
250 g große Muschelnudeln ■ Salz  
1 Glas (400 g) Tomatensoße  
150 ml Gemüsebrühe  
125 g Ricotta ■ ½ TL Knoblauchpulver ■ 1 TL getr. Kräuter der Provence ■ 200 g geriebener Mozzarella ■ Pfeffer  
50 g Pinienkerne  
*Fett für die Form*

**1** Spinat auftauen lassen. Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Tomatensoße mit der Brühe erhitzen.

**2** Für die Füllung Ricotta, Knoblauch, Kräuter der Provence und Hälfte Mozzarella verrühren. Spinat ausdrücken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und kalt abschrecken.

**3** Tomatensoße in einer gefetteten Auflaufform (ca. 20x30 cm) verteilen. Die Spinatmasse in die Nudeln füllen, diese in die Soße setzen. Rest Mozzarella darüberstreuen und im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten backen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit Pinienkernen bestreuen.

# Gefüllte Conchiglie mit Spinat-Ricotta

Petite Niçoise: Den Mix aus Thunfisch, Oliven, Ei und Bohnen packen wir in die großen Muschelnudeln. Dazu noch ein fix gerührter Dip – très bon!

ca. 40 Minuten • einfach • Portion ca.  
460 kcal • E 14 g • F 30 g • KH 34 g

#### Zutaten für 4–6 Personen

250 g große Muschelnudeln

Salz ■ 1 Ei (Gr. M)

200 g Schneidebohnen

2 Schalotten

1 rote Paprikaschote

1 Dose (160 g) Thunfisch naturell

70 g schwarze Olivenringe (Glas)

1 Knoblauchzehe ■ 6 EL Olivenöl

2 TL Dijon-Senf ■ 4 EL Weißweinessig ■ Pfeffer ■ Zucker

80 g Mayonnaise

80 g Vollmilchjoghurt

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ei ca. 10 Minuten hart kochen. Bohnen waschen, schräg in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Nudeln, Ei und Bohnen kalt abschrecken.

**2** Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und klein würfeln. Thunfisch und Oliven abtropfen lassen.

**3 Für das Dressing** Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Öl, Senf, 3 EL Essig, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Ei pellen, hacken. Hälfte Ei mit Bohnen, Schalotten, Paprika, Oliven, Thunfisch und Dressing mischen. Mix in die Muschelnudeln füllen.

**4 Für den Dip** Mayonnaise, Joghurt und 1 EL Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Ei darüberstreuen. Zu den Nudeln servieren.





Vorspeisehappen  
direkt aus Nizza eingeschiff



Ofenpasta mit Kapernäpfeln  
und Basilikum toppen – für noch  
mehr Sommer-Feeling

VEGGIE

# Pasta-Summer-Shells mediterran

Sommer, Sonne, Nudeln? Vereint mit Ricotta, Basilikum und Sherryessig bringen unsere Ofennudeln dir Mittelmeer-Aromen auf den Teller

ca. 45 Minuten • einfach • Stück ca. 530 kcal · E 25 g · F 25 g · KH 45 g

## Zutaten für 4–6 Personen

500 g große Muschelnudeln  
Salz ■ 2 Zwiebeln  
2 EL Öl ■ 2 EL Zucker  
4 EL Sherryessig ■ 2 Dosen  
(425 ml) stückige Tomaten  
Pfeffer ■ 1 Bund Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
200 g Feta ■ 250 g Ricotta  
30 g Hartkäse (z. B. Pecorino)

1 Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Inzwischen **für den Tomatensugo** Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin ca. 1 Minute andünsten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Essig und Tomaten ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln. Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, kalt abschrecken.

2 **Für die Füllung** Petersilie waschen, Knoblauch schälen und beides fein

hacken. Feta mit etwas Salzlake pürieren. Ricotta unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Soße in eine große Auflaufform geben. Nudeln mit Käsecreme füllen, in die Soße setzen. Pecorino reiben und darüberstreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 20 Minuten backen und servieren.

Muschelnudeln und Garnelen in sahniger Soße mit feinen italienischen Kräutern und Brokkoli. Wer hätte ahnen können, dass Gesund so lecker sein kann?

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 380 kcal · E 20 g · F 22 g · KH 23 g

#### Zutaten für 4 Personen

300 g küchenfertige TK-Garnelen  
(ohne Kopf und Schale)  
250 g mittlere Muschelnudeln  
Salz ■ 1 Brokkoli (ca. 400 g)  
1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl ■ 200 g Schlagsahne  
200 ml Gemüsebrühe  
1 TL getr. italienische Kräuter  
Pfeffer ■ geriebene Muskatnuss

**1** Garnelen in einem Sieb antauen lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. 3–4 Minuten vor Garzeitende zu den Nudeln geben.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Garnelen abspülen, trocken tupfen und im Öl ca. 2 Minuten

unter Wenden anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen. Den Bratsatz mit Sahne und Brühe ablösen. Kräuter zufügen und 4–6 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3** Nudeln und Brokkoli abgießen und zurück in den Topf geben. Garnelen und Soße untermischen und servieren.

# Garnelen-Pasta mit Brokkoli und Sahnesoße



Du kannst auch TK-Brokkoli nehmen. Diesen aber einmal mit kochendem Wasser übergießen, bevor du ihn ins Nudelwasser gibst!



# MASTERCLASS: TOMATENSOSSE

Keine Lust auf Fertigsoßen? Dann schnür schon mal deine Schürze: Mit unseren Tipps und Tricks kochst du einen **Nonna-mäßig guten Sugo** – und zauberst daraus ganz einfach **drei aufregende Varianten**

## Unsere Pomodori-Lieblinge für die perfekte Tomatensoße



ROMA-FLASCHENTOMATE

Ein Traum für Sugo, Suppen und Salsa – aber bitte nicht im Salat!

Das Fruchtfleisch der beliebten Italienerin ist eher trocken und manchmal auch leicht mehlig.



SAN MARZANO

Sie ist Italiens Exportschlager! Frisch eingedost erobert sie die Küchen der Welt und zaubert Sonnenaromen in unsere Soßentöpfe – vor allem außerhalb der Saison.



NOIRE DE CRIMÉE

Tradition mit Geschmack. Die alte Sorte besitzt ein supersaftiges Fruchtfleisch und macht Salate, Sugos und Salsa zum wahr gewordenen Tomatentraum.



BANANA LEGS

Die schlanken „Bananenbeine“ aus dem Tomatenbeet sind dünnhäutig – praktisch für Soßen und zum Trocknen. Ihr Stielansatz ist lang und holzig, daher lieber entfernen.

# DER KLASSIKER

Dieser sämige Tomaten-Sugo ist der Inbegriff italienischer Kochkunst und die Traumbasis schlechthin für die leckersten Pasta- und Pizzasoßen

ca. 50 Minuten • einfach • Portion ca. 90 kcal • E 2 g • F 5 g • KH 8 g



### LET'S SCHNIPPEL! Zwiebeln

und **Knoblauch** schälen, fein hacken. **Öl** im Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit **1 EL Zucker** bestreuen, leicht karamellisieren. **Tomaten** waschen, würfeln und dazugeben.

### AROMA-BOOST

Tomaten kurz anschmoren. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit **3 EL Essig** ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren. **Oregano** waschen und ca. 5 Minuten mitköcheln.

### FAST FERTIG

Soße mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei evtl. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz untermixen. Erneut aufkochen, mit **Salz**, **Pfeffer**, **Zucker** und **Essig** abschmecken. Variante gesucht? Dann bitte umblättern.

# PUTTANESCA

## HERRLICH SCHARF

Mit Kapern, Oliven, Sardellen und natürlich Chili wird die Basissoße ruck, zuck zum neuen Pasta-Highlight für alle, die es gern spicy mögen

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 130 kcal • E 2 g • F 9 g • KH 8 g

Für 4–6 Personen

- 4 Sardellenfilets (in Öl)
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 900 ml Tomaten-Sugo  
(s. Seite 15)
- 1–2 EL Kapern
- 3 EL schwarze Oliven  
(ohne Stein) • ½ TL getrockneter Oregano
- Salz • Pfeffer

Schmeckt auch mit gesalzenen Sardellenfilets – aber bitte vorher einmal abspülen

### Qualitätsprüfung mit der Nase?

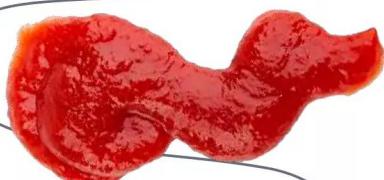
Tomatenduft sagt nichts über den Geschmack aus, denn alle Aromastoffe sitzen in den Rispen und Blättern und sollen Fressfeinde abwehren.

1



Sardellenfilets trocken tupfen und hacken. Chili nach Belieben entkernen, waschen und fein schneiden. Beides in heißem Öl im Topf leicht anbraten.

2



Tomaten-Sugo zugeben, erhitzen.

3



Kapern und Oliven nach Belieben kleiner schneiden und in die Soße rühren.



4 Oregano zufügen, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# AL BELLINI

## FRUCHTIG BESCHWIPST

Die ideale Soße für laue Sommerabende:  
ein Schuss prickelnder Prosecco, sonnengereifte Pfirsiche  
und als Topping frisch-würziges Basilikum

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 130 kcal • E 2 g • F 5 g • KH 12 g

# AL CREMOSEN

## MIT SOFTFEIGEN

Pssst: Mit etwas Ricotta bekommst du ratzfatz eine besonders cremige Soße. Dazu ein süßes Frucht-Upgrade – besser geht's ja wohl kaum!

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 150 kcal • E 3 g • F 6 g • KH 19 g

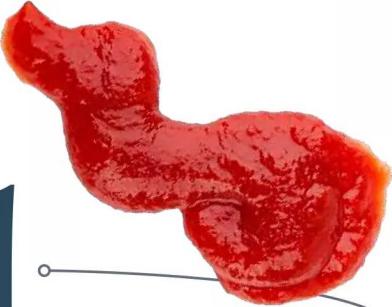
Für 4–6 Personen

900 ml Tomaten-Sugo  
(s. Seite 15)  
125 g getrocknete Softfeigen  
2 EL Ricotta  
Salz • Pfeffer

Lust auf mehr Würze?  
Dann Ziegenfrischkäse statt Ricotta in die Soße mixen

Können Tomaten nachreifen?

Sehr gut sogar! Tomaten in eine Papiertüte wickeln und an einem warmen Ort lagern, bis sie schön rot und wunderbar fruchtig sind.

- 1  Tomaten-Sugo im Topf erhitzen.
- 2  Softfeigen klein schneiden und, bis auf 1–2 EL, in die Soße geben.
- 3  Ricotta zufügen. Die Soße kurz aufkochen und fein pürieren, dabei nach Belieben noch etwas Wasser untermixen.
- 4  Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Feigen zugeben.

# MIT LECKER GEMACHT

Zum Beispiel:  
**RISOTTO AL LIMONE  
MIT KNOBI-GARNELEN**

Jetzt LECKER testen  
und fast 35 % sparen! 3 x LECKER  
für 9,80 € statt 14,97 €!

Online unter [www.lecker.de/abo](http://www.lecker.de/abo)  
Oder rufen Sie unter dem Stichwort „LECKER“  
an: ☎ 01806/36 93 36

Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr; 0,20 €/Anruf  
aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk  
max. 0,60 €/Anruf. Das Angebot gilt nur in  
Deutschland und solange der Vorrat reicht.  
Alle Preise inkl. MwSt.



lecker.de



lecker\_magazin



lecker.de  
laden.lecker.de

LECKER  
LECKER  
LECKER



**SO LECKER  
KANN NUR LECKER!**

Mix it up!  
Gläser schütteln  
oder gestürzt  
anrichten

VEGGIE



Achtung, Nerd-Wissen: Rigatoni sind längs, Tortiglioni sind schräg gerillt



# NUDEL SALAT

4-MAL  
LECKER

1

## ITALO-CAPRESE

Portion ca. 510 kcal · E 19 g · F 34 g · KH 28 g

Für 4 Personen

**300 g Vollkorn-Penne** in kochendem **Salzwasser** bissfest garen. In der Zwischenzeit **400 g Kirschtomaten** waschen und halbieren. **50 g Baby-spinat** waschen. **300 g Mini-Mozzarella** abgießen. Für das Dressing **6 Stiele Basilikum** waschen. **2 Avocados** längs halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit dem **Saft von 1 Zitrone**, 5 EL Wasser, **3 EL Öl** und Basilikum pürieren. Mit etwas Salz und **Pfeffer** abschmecken. Nudeln kalt abschrecken. Dressing in 4 große Gläser mit Deckel geben. Nudeln, Tomaten, Mozzarella und Spinat daraufschichten.

2

## AMERICAN CAESAR STYLE

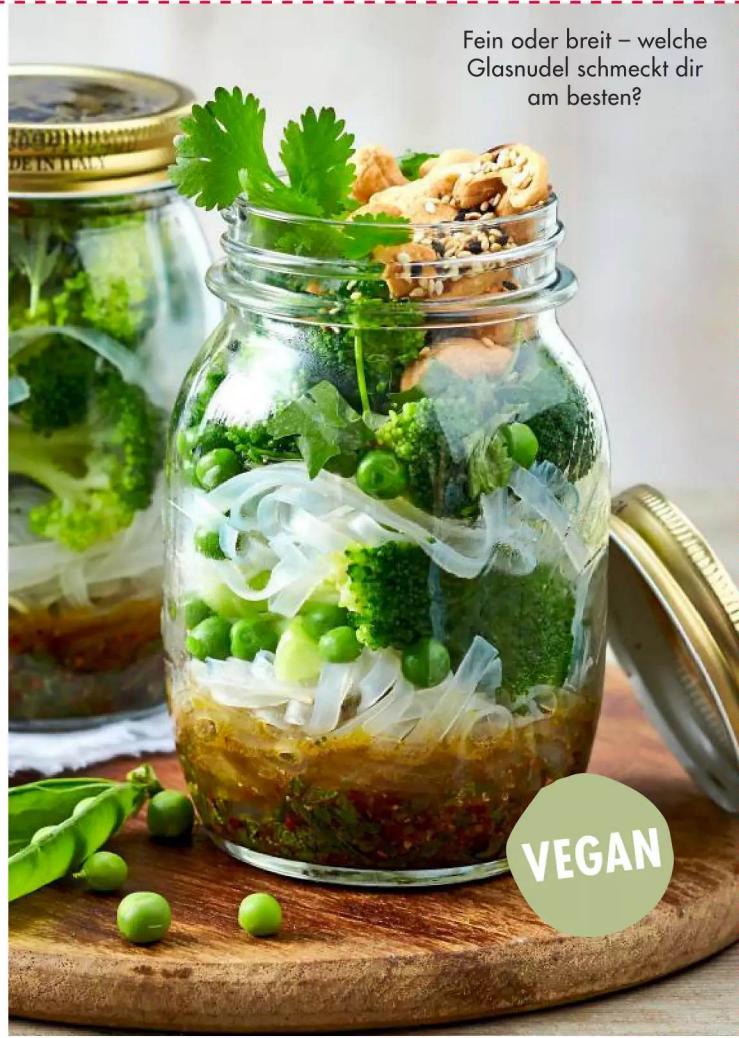
Portion ca. 640 kcal · E 37 g · F 45 g · KH 21 g

Für 4 Personen

**300 g Tortiglioni** in kochendem **Salzwasser** bissfest garen. Inzwischen **2 Scheiben Weißbrot** in Streifen schneiden. **2 EL Öl** in einer Pfanne erhitzen. Brot darin goldbraun rösten, herausnehmen. **80 g Bacon** in der Pfanne knusprig braten, herausnehmen. **500 g Hähnchenfilet** trocken tupfen, mundgerecht schneiden. Im verbliebenen Speckfett ca. 8 Minuten braten, mit 5 EL Wasser ablöschen. **1 Mini-Römersalat** und **50 g Rucola** waschen, klein schneiden. **3 Sardellenfilets** (in Öl) fein hacken. Mit **100 g Aioli**, **3 EL Vollmilchjoghurt**, **1 TL Senf**, **2 EL Zitronensaft** und etwas Fleischsud verrühren. Mit Salz und **Pfeffer** abschmecken. Dressing in 4 große Gläser mit Deckel geben. Nudeln kalt abschrecken. Mit vorbereiteten Zutaten und **50 g gehobeltem Parmesan** daraufschichten.



Auch lecker  
mit gebratenem  
Räuchertofu –  
Namaste!



Fein oder breit – welche  
Glasnudel schmeckt dir  
am besten?

# 3

## INDISCHE CURRY-PASTA

Portion ca. 470 kcal · E 40 g · F 11 g · KH 47 g

Für 4 Personen

**300 g Vollkorn-Fusilli** in kochendem **Salzwasser** bissfest garen. Inzwischen **600 g Putenfilet** in Streifen schneiden, in **2 EL heißem Öl** ca. 8 Minuten braten. Mit **1-2 TL Curry**, etwas Salz und **Pfeffer** würzen. **2 Möhren** schälen, längs halbiieren und in Scheiben schneiden. **½ Ananas** (oder 1 Baby-Ananas) schälen, längs vierteln, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. **1 Apfel** waschen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit **1 TL Limettensaft** beträufeln. **6 Stiele Koriander** waschen und hacken. Mit **300 g Vollmilchjoghurt**, **2 EL Limettensaft**, etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Dressing in 4 große Gläser mit Deckel geben. Nudeln kalt abschrecken. Mit vorbereiteten Zutaten daraufschichten.

# 4

## ASIA-NUDELN

Portion ca. 500 kcal · E 13 g · F 16 g · KH 71 g

Für 4 Personen

**250 g Glasnudeln** in kochendem **Salzwasser** nach Packungsanweisung bissfest garen. Von ca. **500 g Erbsenschoten** die Erbsen herauslösen (ersatzweise 250 g TK-Erbsen nehmen). **400 g Brokkoli** waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, Erbsen nach ca. 2 Minuten zufügen. **4 EL Cashewkerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für das Dressing **je ½ Bund Minze und Koriander** waschen. Mit **2 EL Limettensaft**, **3 EL Sesamöl**, **2 EL Agavendicksaft**, **4 EL Sojasoße** und **2 TL Chiliflocken** pürieren. Dressing in 4 große Gläser mit Deckel geben. Nudeln und Gemüse kalt abschrecken und daraufschichten. Mit Cashews und **buntem Sesam** bestreuen.

# MADE WITH LOVE: BUNTE NUDELN

## DER GROSSE STEP-BY-STEP-KURS

Wow, aus einem Grundteig entstehen vier bunte Pasta-Kunstwerke. Glaubst du nicht? Dann schau uns genau auf die Finger, wir zeigen dir, wie's geht!

### DIE PASTA-BASICS

Hol dir ein bisschen **Gesellschaft** dazu – mit vier Händen geht's leichter

**Kleiner Helfer:** Eine Flasche mit Sprühaufsatz (ca. 30 ml Inhalt, z.B. aus der Drogerie) ist ein Must-have

Mit einer elektrischen **Nudelmaschine** (siehe S. 34) geht's fast wie allein von der Hand

Lasagneplatten  
mal anders: im Karo-  
Style und mit Möhren-  
saft eingefärbt



Im Pappardelle-Teig  
verstecken sich bunte  
Blümchen



# GRUNDTEIG FÜR „PASTA FRESCA“

ca. 45 Minuten + ca. 2 Stunden Wartezeit • nicht so schwer  
Portion ca. 440 kcal · E 18 g · F 7 g · KH 73 g

#### Zutaten für 4 Personen

320 g Mehl (Type 550)  
80 g Hartweizengrieß  
4 zimmerwarme Eier (Gr. L)  
1 TL Salz  
*Mehl zum Bearbeiten*  
*Frischhaltefolie*

Frische Kräuter dürfen  
in der „cucina italiana“  
nicht fehlen

**1**

Mehl und Grieß angehäuft auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen. Eier und Salz hineingeben.

**2**

Eier mit einer Gabel verquirlen. Nach und nach Mehl-Grieß-Mix vom Rand über die Eier geben und mit der Gabel unterschlagen.

**3**

Sobald die Eier nicht mehr flüssig sind, die Mehlränder mit den Händen zusammenschieben. Masse mit den Händen verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Dabei gegebenenfalls 2–3 TL kaltes Wasser zugeben.

**4**

Teig ca. 10 Minuten kneten, dabei den Teig kräftig mit einem Handballen vom Körper weg in die Länge drücken, überklappen, etwas drehen und erneut mit dem Handballen bearbeiten.

**5**

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden ruhen lassen.

**6**

Teig vierteln, jeweils zur Kugel formen. Nacheinander flach drücken, ggf. leicht bemehlen und durch die weiteste Walzeinstellung einer Nudelmaschine drehen (hier Stufe 1 von 7).

**7**

Beide Enden des Teigstreifens zur Mitte hin zum Rechteck falten, dieses von der schmalen Seite erneut durch die weiteste Walzeinstellung drehen. Zweimal wiederholen.

**8**

Teigstreifen nun nicht mehr falten und bei jedem Durch-die-Maschine-Drehen die Walzen eine Stufe enger stellen bis zur vorletzten Stufe (Stufe 5 von 7).

**FERTIG!**

Nudelteigbahnen  
nun zu den  
gewünschten  
Pastaformen  
verarbeiten.



# BUNTE FARFALLE MIT SALSICCIA-RATATOUILLE

„TRICOLORE ITALIANA“



Im Pasta-Land  
geht nichts ohne  
den guten  
„parmigiano“

**A****B****C****D**

ca. 2 Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Portion ca. 690 kcal . E 30 g . F 27 g . KH 79 g

#### Zutaten für 6 Personen

160 g Mehl (Type 550)

40 g Hartweizengrieß

1 TL Rote-Bete-Pulver

Salz ■ 2 zimmerwarme

Eier (Gr. L) ■ 1 TL grünes

Spirulinapulver ■ 1 Grundteig

1 Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe

1 Zucchini (ca. 250 g)

1 rote Paprikaschote (ca. 220 g)

3 EL Olivenöl ■ 300 g Salsiccia

(italienische Fenchelbratwurst)

425 g stückige Tomaten (Dose)

Pfeffer ■ 8 Stiele Basilikum

40 g Parmesan

Mehl oder Grieß zum Bearbeiten

Frischhaltefolie

**1 Für den roten Teig** 80 g Mehl, 20 g Grieß, Rote-Bete-Pulver, ¼ TL Salz und 1 Ei wie im Grundrezept beschrieben verkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

**2 Für den grünen Teig** 80 g Mehl, 20 g Grieß, Spirulinapulver, ¼ TL Salz und 1 Ei wie im Grundrezept beschrieben verkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 2 Stunden ruhen lassen (Step A).

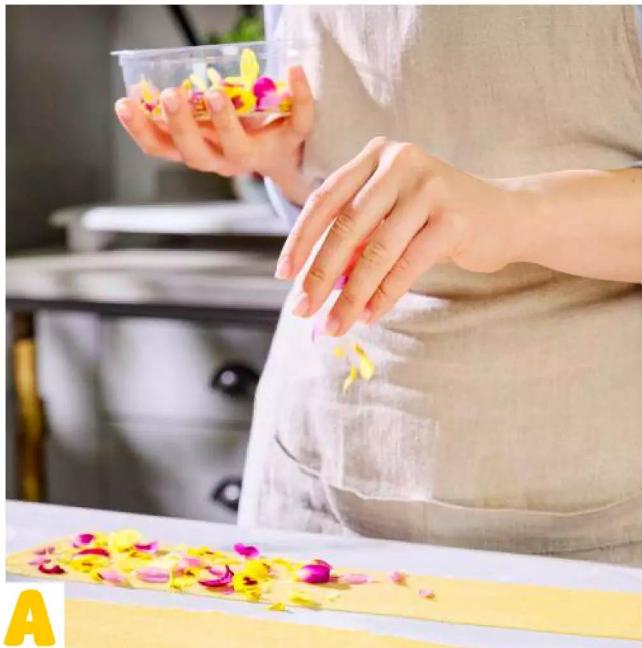
**3 Grundteig** wie im Grundrezept beschrieben zu Teigbahnen verarbeiten, zwischen leicht bemehlten Geschirrtüchern lagern. Bunte Teigkugeln ebenso verarbeiten. Anschließend die bunten Teigstreifen eventuell etwas bemehlen und durch den Tagliatelle-Aufsatzt walzen (Step B). Tagliatelle ebenfalls nebeneinanderliegend zwischen bemehlte Geschirrtücher legen, eventuell mit Wasser besprühen. Helle Bahnen dünn mit Wasser besprühen. Rote und grüne Tagliatelle abwechselnd mit etwas Abstand auf die hellen Bahnen legen, mit einer Teigrolle leicht andrücken (Step C), dann bei Stufe 4 und 5

durch die Nudelmaschine walzen. Teigbahnen mit einem Teigrädchen in Quadrate (ca. 6x6 cm) schneiden, diese in der Mitte zu Farfalle zusammendrücken (Step D). Auf mit Grieß oder Mehl bestreute Backbleche legen.

**4** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Zucchini waschen. Paprika vierteln, entkernen und waschen. Beides in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Salsiccia längs einritzen, Brät aus der Haut lösen und im heißen Öl krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika zugeben, mit anbraten. Mit stückigen Tomaten ablöschen, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen.

**5** Nudeln in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten bissfest garen. Abgießen, mit Ratatouille auf Tellern anrichten. Mit Basilikum und Parmesan bestreuen. Mit Rest Öl beträufeln.





ca. 2 Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Portion ca. 770 kcal · E 30 g · F 35 g · KH 80 g

#### Zutaten für 4 Personen

**1 Grundteig** ■ 1 Packung essbare Blüten (14–16 Blüten; z. B. in Pink, Rot, Gelb und Orange) ■ 100 g Schlagsahne 100 ml Gemüsebrühe ■ 200 g TK-Erbsen Salz ■ Pfeffer ■ 1 Prise Chilipulver 2 Knoblauchzehen ■ 4 EL Olivenöl 125 g Mini-Büffelmozzarella Erbsensprossen und Blüten zum Garnieren *Grieß zum Bearbeiten ■ Frischhaltefolie*

**1** Grundteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und in Frischhaltefolie gewickelt ruhen lassen.

**2** Blütenblätter abzupfen. Grundteig portionsweise wie im Grundrezept beschrieben durch die Nudelmaschine zu Bahnen auswalzen. Jede Teigbahn zur Hälfte mit Wasser besprühen, Teighälfte dicht an dicht mit Blütenblättern belegen, leicht andrücken (**Step A**). Übrige Teighälfte darüberlegen (**Step B**). Mit einer Teigrolle andrücken und erneut durch die Pastamaschine bei Einstellung 4 und 5 walzen (**Step C**).

**3** Pastabahnen mit Grieß bestreuen und locker von der kurzen Seite her aufrollen. Mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Bandnudeln schneiden (**Step D**). Auf ein mit Grieß bestreutes Backblech legen oder aufhängen.

**4** Sahne und Brühe aufkochen. Gefrorene Erbsen ca. 5 Minuten darin garen. Etwa 4 EL Erbsen herausnehmen und beiseitestellen. Rest fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

**5** Nudeln in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten bissfest garen. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Pasta abgießen, mit Rest Erbsen im Knoblauchöl schwenken. Erbsenpüree auf Teller verteilen, Bandnudeln und Mozzarella daraufgeben. Mit Erbsensprossen und Blüten garnieren.



Hübsch, healthy, lecker: mit  
Erbensprossen und Blüten toppen



# HANDCUT PAPPARDELLE AGLIO E OLIO

AUF ERBSENPÜREE, MIT BÜFFELMOZZARELLA

Durch reduzierten Möhrensaft  
bekommen die Lasagneblätter  
ihre goldene Farbe



# LACHS-LASAGNE „DREI-KÄSE-HOCH“

SKANDI-ITALO-FUSION



ca. 2 Stunden + ca. 2½ Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Portion ca. 930 kcal · E 42 g · F 52 g · KH 70 g

#### Zutaten für 4 Personen

400 ml Möhrensaft  
2 g gemahlener Safran  
160 g Mehl (Type 550)  
40 g Hartweizengrieß ■ Salz  
1 zimmerwarmes Ei (Gr. L)  
 **$\frac{1}{4}$  Grundteig**  
80 g Gorgonzola ■ 80 g Scamorza  
1 Zwiebel ■ 1 EL Butter  
1 EL Mehl ■ 500 ml Milch ■ Pfeffer  
1 Bund Dill (evtl. mit Blüten)  
200 g Doppelrahmfrischkäse  
100 g Crème fraîche  
200 g Stremellachs  
*Mehl zum Bearbeiten*  
*Frischhaltefolie*

**1** Möhrensaft und Safran in einem Topf aufkochen und ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren sirupartig auf ca. 100 ml einköcheln. Abkühlen lassen.

Möhrensud mit Mehl, Grieß,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Ei wie im Grundteig beschrieben verkneten (Step A). Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

**2** Orangefarbenen Teig zu 2 Kugeln formen, wie im Grundrezept beschrieben zu 2 Bahnen auswalzen, halbieren und bis zur Weiterverarbeitung zwischen bemehlten Geschirrtüchern aufbewahren. Grundteig wie im Rezept beschrieben zu einer Teigbahn auswalzen, ebenfalls halbieren und durch den Spaghettiaufsatzt walzen (Step B).

Teigbahnen und Spaghetti mit Wasser besprühen, Spaghetti im Karomuster auf die Teigbahnen legen (Step C). Mit einer Teigrolle festdrücken. Bei Stufe 4 und 5 nochmals durch die Nudelmaschine walzen. Teigbahnen mit einem gewellten Teigrädchen in 12 Nudelplat-

ten (à ca. 8x12 cm) schneiden (Step D), auf ein leicht bemehltes Geschirrtuch legen, ca. 30 Minuten trocknen.

**3** Inzwischen für die Käsesoße Gorgonzola würfeln und Scamorza reiben. Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin an-dünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Milch nach und nach einrühren und aufkochen. Beide Käsesorten zufügen und unter Rühren darin schmelzen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Für die Lachscreme Dill waschen, eventuell Blüten und einige Dillspitzen abzupfen, beiseitestellen. Rest Dill hacken, mit Frischkäse und Crème fraîche verrühren. Lachs zerupfen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Nudelplatten in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abgießen. Auf 4 Tellern abwechselnd je 3 Lasagnenplatten mit  $\frac{1}{4}$  Käsesoße und  $\frac{1}{4}$  Lachscreme schichten. Mit Dill und eventuell Dillblüten garnieren.





ca. 2 Stunden + ca. 2 Stunden Wartezeit • nicht so schwer • Portion ca. 730 kcal . E 25 g . F 25 g . KH 50 g

#### Zutaten für 4–6 Personen

- 1 Grundteig** ■ 400 g Ricotta
- 60 g geriebener Hartkäse (z. B. Pecorino)
- 2 Eigelb (Gr. M) ■ abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone ■ Salz ■ Pfeffer
- 2 Bund kleinblättrige glatte Petersilie
- 100 ml Olivenöl ■ 4 EL Pinienkerne
- 80 g Butter ■ Mehl zum Bearbeiten
- Zitronenscheiben zum Anrichten
- Frischhaltefolie ■ Einmalspritzbeutel

**1** Grundteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten, in Frischhaltefolie gewickelt ruhen lassen. Für die Füllung Ricotta mit geriebenem Käse, Eigelb und Hälfte Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in einen Einmalspritzbeutel geben.

**2** Petersilie waschen und zarte Blättchen abzupfen (ca. 160 Stück). Grundteig portionsweise wie im Grundrezept beschrieben zu 4 Bahnen auswalzen. Teigbahnen jeweils zur Hälfte mit Wasser besprühen, mit je ca. 40 Petersilienblättchen belegen, leicht andrücken (Step A). Übrige Teighälften darüberlegen (Step B). Mit einer Teigrolle andrücken und erneut durch die Pastamaschine bei Einstellung 4 und 5 walzen. Fertige Teigbahnen zwischen bemehlten Geschirrtücher legen.

**3** Teigbahnen nacheinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Spitze des Spritzbeutels ca. 1 cm breit abschneiden. Jeweils ca. 1 EL Creme im Abstand von ca. 7 cm mittig als ca. 5 cm langen Streifen auf die Teigbahn spitzen (Step C). Mit einem gewellten Teigrad Pastateig in Rechtecke (ca. 7x10 cm) teilen. Teigränder dünn mit Wasser bestreichen. Rechtecke von der Längsseite her aufrollen, an den Enden leicht zusammendrücken, sodass ein Bonbon entsteht (Step D). Bonbon-Enden eventuell begradigen.

**4** Übrige Petersilie mit Öl und etwas Salz fein pürieren. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. Pasta-Bonbons in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. Butter in einer Pfanne zerlassen und leicht bräunen. Bonbons und Rest Zitronenschale kurz darin schwenken. Mit Petersilienöl und Zitronenscheiben anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen.



# PETERSILIEN-BONBONS „RICOTTA E LIMONE“

SUMMER-EDITION-PASTA

VEGGIE



Doppelte Petersilien-Power:  
Eingearbeitet im Teig und als  
Kräuteröl sorgt sie für Wow-Aroma



FÜR ALLE  
TEIG-DIYS

# MUST-HAVES

## für deine homemade Pasta

Mit dieser Grundausstattung gelingen deine Nudeln im Handumdrehen – und schmecken mindestens genauso köstlich wie bei einer echten Nonna ...



### TANDEM-TEIGRAD

Rollt mit glattem oder Wellenschnitt ganz geschmeidig durch Pasta- und Mürbeteig, Marzipan, Fondant ... Ein echter Allrounder!

Von Städter; ca. 10 €, über tischwelt.de

**CLEVER ENTLEHNT**  
Wer kein Nudelgestell zu Hause hat, kann seine Teigkreationen zum Trocknen auch einfach über einer Stuhllehne (der Wäscheständer geht auch) trocknen lassen.

Z.B. für die Ravioli auf S. 82



**WIE AM SCHNÜRCHEN**  
... läuft's mit der elektrischen Nudelmaschine „Imperia 650“ (ca. 20 cm hoch, 16 cm breit, 18 cm tief). Ca. 132 €, über manomano.de

### AUSGESTOCHEN HÜBSCH

Mit dem Ravioli-Stempel von Marcato stehen die Sterne gut für ein erfolgreiches Pasta-Rendezvous! Ca. 15 €, über thekitchenlab.de



Bauch voll Spaghetti alles paletti.

### JUTER BEUTEL

Praktisch: Auf dem Shopper aus 100 Prozent Baumwolle steht gleich die Betriebsanleitung für allzeit gut gelaunte Träger. Von studio ciao; ca. 13 €, über selekkt.com

### GRANDE AMORE MIO!

3 Geschenke, die das Herz jedes Pasta-Lovers höherschlagen lassen

### ICH BIN DIR FARFALLE!

Für ganz viele Schlüssel-Momente: Der Anhänger in Pasta-Shape (ca. 5 cm lang) entlockt bestimmt nicht nur Nudel-Nerds ein „Aaah, wie süß!“. Ca. 9 €, über Etsy oder lonedodo.co.uk



### PASTA-PATE

Pasta-Timer „Al Dente“ gibst du mit den Nudeln ins Wasser. Wenn er die Titelmelodie von „Der Pate“ anstimmt, ist es Zeit, die Spaghetti abzugeßen. Für Capellini, Tagliatelle oder Fusilli hat er auch noch 3 andere Italo-Hits parat. Ca. 20 €, über musikboutique-wiedemann.de



Süßer Mafioso für kriminell gute Pasta!

R E I S N U D E L N C G N L E D U N S A L G W B  
 N M I B E K A T S A P T O P E N O E E E N N E P O  
 U M U K I L I S A B Z S P R A S O S T U L O K L

D E H N E H C S A T L U A M G R L B L D E R R O  
 E N U D E L B O W L S P C L Q O M R S E D E A G  
 L T A U B E R G I N E N M C B H N E T L U C U N  
 H A R T W E I Z E N M E H L H E N Z S S N C T E  
 O L I R J L G B U C A T I N I I I I U O A D H F S  
 L E M O Z Z A R E L L A V L N X N B E L N I L E  
 Z R G R E T T U B S S U N L A W O I U A A E E Y  
 T J N K S E O R N N T B T C U  
 S J O H C A N E I S U T T K A  
 U N C Q H P I H L P L D E E P  
 R U C R I S A C L A I J E R L  
 B D H E N L L C E G N V S L X  
 N E I L K E F A T H G U S J N  
 E L V L E K O M R E U E O A L  
 H T E E N N R W O T I K S L E  
 C E I D N I N U T T N N E S D  
 N I K R U D O P N I E C S T U  
 H G A A D N E I E E H O E E N  
 E M E P E N N A F P L E D U N N E T I S L U I F  
 A A S P L S L R A V I O L I O P O L S P I M N P  
 H S E A N A E E O M T W O L P M I S A A V E P U  
 S C S P N H D S D K L T L U A S U F R G E G I H  
 P H O L E N U Y P U L E S T C N E A A H N A L C  
 A I S A L E N A N A N L E H D Y A R N E O K Z S  
 E N S S E S S S O S N E N O R T I Z F O T E V E P  
 T E E A N O H F A D S T E V F X B A B T L F Q E  
 Z B V G R S C C U U E D Z D M E B L R I R Z G S  
 L R V N A S A N G N U D E L A U F L A U F H E T  
 E C V E G E L O A L D E N T E F P E C O R I N O

Das leckere

## WÖRTERSUCHSPIEL

für glückliche Nudel-Nerds

Mindestens 64 Begriffe sind in diesem Diagramm versteckt. Aber wo? Findest du alle? Denk daran, dass die Begriffe waagerecht, senkrecht oder auch diagonal eingesetzt sind, vorwärts (von oben nach unten) oder rückwärts (von unten nach oben) zu lesen sind und sich auch überschneiden können.

Viel Spaß!




# BOOM, FERTIG!

Mega-Aussichten: Hier kommt 5 x 10-Minuten-Pasta mit Soße und allem drum und dran. Wie daraus ein echter Knaller wird, verrät Turbo-Talent Moe in ihren Tipps



Energiebündel  
Simone „Moe“  
Neufing kocht  
regelmäßig auf  
unserem Instagram-  
Account schnelle  
Alltags-Gerichte

LECKER  
**QUICK  
& EASY**  
... MIT MOE



Die Reels zur Turbo-Pasta  
gibt's **AB DEM 13. AUGUST**  
auf Instagram unter  
@lecker magazin

„DAMIT KEINE RÜHREI-PASTA DRAUS WIRD, SOLLTE DIE PFANNE KURZ AB-KÜHLEN, BEVOR DAS EIGELB DAZUKOMMT.“



DAS EIWEISS KANNST DU SEPARAT ANBRATEN UND ALS PROTEIN-STREUSEL ÜBER DIE CARBONARA KRÜMELN

## BLITZ-CARBONARA MIT SPINAT UND PILZEN

ca. 10 Minuten • einfach  
Portion ca. 650 kcal • E 25 g · F 36 g · KH 54 g

### Zutaten für 2 Personen

150 g Champignons ■ 2 Handvoll Blattspinat ■ ca. 3 EL Olivenöl  
400 g frische Nudeln (z. B. Tagliatelle; Kühlregal) ■ Salz ■ 30 g Hartkäse (Stück; z. B. Parmesan) ■ 4 Eigelb (Gr. M) ■ 1 Knoblauchzehe ■ Pfeffer

- 1 Pilze putzen, klein schneiden. Spinat waschen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten braten.
- 2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Käse fein reiben und, bis auf etwas zum Bestreuen, in einer Schüssel mit Eigelb verquirlen. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit 1 Prise Pfeffer würzen.
- 3 Nudeln abgießen. Mit Spinat zu den Pilzen geben und schwenken, bis der Spinat zusammenfällt. Pfanne vom Herd ziehen. Eigelbmix unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta mit Rest Käse auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Rest Olivenöl beträufeln.

## CAJUN-PASTA MIT GARNELEN

ca. 10 Minuten • einfach • Portion ca. 820 kcal · E 39 g · F 38 g · KH 77 g

**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Spaghettini ■ Salz ■ 1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote ■ 250 g küchenfertige Garnelen (ohne Kopf und Schale)

1 TL Olivenöl ■ 1 TL Cajun-Gewürzmischung ■ 200 g Schlagsahne

50 ml Gemüsebrühe ■ Pfeffer ■ Petersilie zum Garnieren

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika vierteln, entkernen, waschen und klein würfeln. Garnelen abspülen und trocken tupfen.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Knoblauch und Garnelen darin ca. 2 Minuten anbraten. Cajun-Mischung unterrühren.

Mit Sahne und Brühe ablöschen. Etwa 3 Minuten köcheln.

**3** Nudeln abgießen, dabei etwa 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln in die Pfanne geben, eventuell etwas Kochwasser untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.



„DEN CAJUN-MIX GIBT'S FERTIG ZU KAUFEN. DU KANNST IHN ABER AUCH SELBST MISCHEN – MIT EDELSÜSSPAPRIKA, MAJORAN, KNOBLAUCH-/ZWIEBELPULVER SOWIE SPICY CAYENNEPEPFER UND CHILIFLOCKEN.“

„AUCH SUPER ALS  
KALTER NUDELSALAT!  
DAFÜR STATT SAHNE  
UND WEISSWEIN  
MAYO UNTERHEBEN.“



DER GERIEBENE KÄSE  
BINDET DIE SOSSE UND MACHT  
DEINE PASTA CREMIGER



VEGGIE

## PENNE MIT ZUCCHINI UND RUCOLA

ca. 10 Minuten • einfach  
Portion ca. 810 kcal · E 22 g · F 43 g · KH 76 g

### Zutaten für 2 Personen

200 g Mini-Penne ■ Salz  
2–3 Knoblauchzehen ■ 1 Zucchini  
30 g Hartkäse (Stück; z. B. Parmesan)  
1 EL Olivenöl ■ 50 ml trockener  
Weißwein ■ 200 g Schlagsahne  
100 g Rucola ■ Pfeffer

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, dabei ca. 100 ml Kochwasser abschöpfen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Käse fein rieben.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Knoblauch darin 2–3 Minuten anbraten. Mit Wein ablöschen. Kochwasser, Sahne und Käse, bis auf ca. 1 EL, unterrühren, kurz köcheln.
- 3 Rucola waschen, kleiner zupfen. Nudeln abgießen, unter die Soße mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta auf Tellern mit Rucola anrichten, Rest Käse darüberstreuen.



## BANDNUDELN MIT STREMELLACHS

ca. 10 Minuten • einfach • Portion ca. 830 kcal • E 31 g • F 44 g • KH 75 g

**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Bandnudeln ■ Salz ■ 1 Knoblauchzehe ■ ½ Zwiebel  
1 EL Olivenöl ■ 200 g Schlagsahne ■ 1 TL Balsamico-Essig ■ ½ TL Dijon-Senf  
¼ TL flüssiger Honig ■ Pfeffer ■ 150 g Stremellachs ■ Dill zum Garnieren

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Knoblauch und Zwiebel schälen, beides würfeln.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin 1–2 Minuten andünsten. Mit Sahne und Essig ablöschen. Senf und Honig unterrühren. Ca. 4 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Nudeln abgießen. Lachs klein zupfen und mit den Nudeln in die Soße geben. Kurz erwärmen. Pasta auf Tellern nach Belieben mit Dill garnieren.

VEGETARIER SETZEN AUF  
TORTELLINI MIT SPINAT- ODER  
RICOTTA-FÜLLUNG

VEGGIE



## TORTELLINI MIT TOMATEN-SOSSE UND BURRATA

ca. 10 Minuten • einfach  
Portion ca. 580 kcal · E 21 g · F 24 g · KH 68 g

### Zutaten für 2 Personen

1 Knoblauchzehe • ca. 3 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark • 1 Dose (425 ml)  
stückige Tomaten • 1 TL  
Balsamico-Essig • 1 Prise Zucker  
Salz • Pfeffer • 500 g Tortellini (Kühl-  
regal) • 1 Kugel (ca. 125 g) Burrata  
Basilikum zum Garnieren



„STATT BURRATA  
KANNST DU AUCH  
KLASSISCHEN MOZZA-  
RELLA VERWENDEN.“

**1** Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Tomaten und ca. 100 ml Wasser, Essig und Zucker zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles 2–3 Minuten köcheln.

**2** Tortellini in der Soße nach Packungsanweisung 3–4 Minuten garen. Auf Teller verteilen. Burrata zerupfen und darauf anrichten. Nach Belieben etwas Olivenöl darüberträufeln und mit Basilikum garnieren.

# HANDGEMACHT

DIESMAL:  
*Cannelloni*

Gefüllte Pastaröllchen aus dem Ofen  
gehen immer. Besonders lecker werden  
sie mit selbst gemachter Béchamelsoße  
und viiiel Käse on top – yummy!



**Bildredakteurin  
Claudias Turbo-Tipp**

Für eine Blitz-Béchamel 150 g Crème fraîche, 100 g Schmand und 300 ml Milch aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

ca. 1 1/4 Stunden · einfach  
Portion ca. 800 kcal  
E 45 g · F 45 g · KH 54 g

#### Zutaten für ca. 4 Personen

1 Knoblauchzehe ■ 1 Zwiebel  
1 Möhre ■ 600 g gemischtes  
Hack ■ 2 EL Öl ■ 1 EL  
Tomatenmark ■ 1 Dose  
(425 ml) stückige Tomaten  
Salz ■ Pfeffer ■ 150 g Kirsch-  
tomaten ■ 2 EL Butter  
3 EL Mehl ■ 200 ml Milch  
300 ml Gemüsebrühe  
Muskat ■ 18 Cannelloni ■ 50 g  
Parmesan (Stück) ■ Oregano  
zum Garnieren

#### LOS GEHT'S



#### FÜR DIE BOLOGNESE

Knoblauch, Zwiebel und Möhre  
schälen, fein würfeln. Hack im heißen  
Öl krümelig anbraten. Knoblauch,  
Zwiebel und Möhre kurz mit andünsten.



#### TOMATO TIME!

Tomatenmark zugeben, kurz anrösten. Stückige  
Tomaten zugeben und ca. 3 Minuten einköcheln.  
Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.



#### SOSSEN-FEINSCHLIFF

Milch und Brühe nach und nach unterrühren.  
Soße aufkochen, ca. 5 Minuten unter  
ständigem Rühren köcheln. Mit Salz, Pfeffer  
und Muskat abschmecken.



#### UND JETZT NOCH DER FRISCHE-KICK ...

Kirschtomaten waschen und in  
kleine Stücke schneiden. Zum Hackmix  
geben. Bolo mit Salz und Pfeffer ab-  
schmecken. Pfanne vom Herd nehmen.



#### FÜR DIE BÉCHAMEL

Butter in einem Topf bei schwacher  
Hitze schmelzen. Mehl zugeben,  
mit dem Schneebesen ca. 30 Sekunden  
hell anschwitzen.

#### FAST GESCHAFFT



#### RAN AN DIE PASTARÖLLCHEN!

Cannelloni mit der Hackmasse füllen. Die restliche Hackmasse auf den  
Boden einer Auflaufform (ca. 2 l Inhalt) verteilen. Cannelloni in 2–3 Schichten  
vorsichtig in die Form legen. Mit Béchamelsoße übergießen.

#### FERTIG!



#### ES RIESELT GLÜCK ...

Käse reiben und über die Cannelloni streuen.  
Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C)  
30–35 Minuten backen. Mit Oregano garnieren.



Zum Durchdrehen:  
Ab mit diesen Knaller-Kombis in den Mixer und los geht's! Alternativ mit dem Stabmixer im hohen Rührbecher pürieren!

# SOLO CON **Pesto,** PER FAVORE!

Wie sagen die Italiener? Pasta e basta? Diese 4 fix gemixten Toppings bringen so viel Aroma auf deine Nudeln, dass es auf deinem Teller in Zukunft heißt: Pasta, Pesto – und basta!

# Erbe e noci



Petersilie und Walnuss geben dem Pesto ein echtes Dahoam-Flair

Italo-Klassiker mit Twist: sattgrün dank Petersilie, würzig durch Walnuss und Schweizer Käse

ca. 10 Minuten • einfach •  
Portion ca. 50 kcal • E 10 g • F 44 g • KH 3 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 Bund Petersilie ■ 100 g Walnüsse  
8 EL Öl ■ 80 g Gruyère (Stück)  
Salz ■ Pfeffer ■ einige Spritzer Zitronensaft

1 Petersilie waschen und grob hacken. Mit den Walnüssen und Öl im Mixer fein pürieren.

2 Käse reiben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Pesto

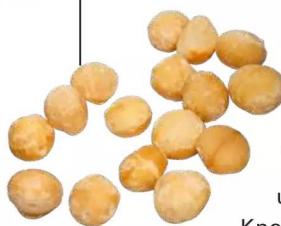


Fruchtige Paprika mixen wir mit kräftigem Schafskäse und Macadamianüssen – molto buono, egal zu welcher Nudel!

ca. 10 Minuten • einfach •  
Portion ca. 380 kcal • E 9 g • F 37 g • KH 3 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 große gelbe Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe ■ 100 g Macadamianüsse ■ 5 EL Olivenöl  
70 g Peccorino (Stück)  
Salz ■ Pfeffer



1 Paprika vierteln, entkernen und waschen.  $\frac{3}{4}$  grob würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

2 Paprikawürfel, Knoblauch, Macadamias und Öl im Mixer fein pürieren. Käse reiben. Rest Paprika fein würfeln und mit Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# paprika gialla



So strahlend gelb wie die Sonne im Sommer – schmeckt auch genauso!

# Spicy pomodori

Che piccante!  
Der Klassiker 2.0  
bringt Schärfe auf  
den Pasta-Teller



Der scharfe Mix aus Tomaten, Pinienkerne und Parmesan punktet noch mit smoky Würzung

ca. 10 Minuten • einfach •  
Portion ca. 440 kcal · E 7 g · F 43 g · KH 4 g

#### Zutaten für 4 Personen

50 g Pinienkerne ■ 100 g getrocknete Softtomaten ■ 1 rote Chilischote ■ 125 ml Olivenöl  
50 g geriebener Parmesan ■ Räuchersalz  
Pfeffer ■ 1–2 EL Balsamico-Essig

- 1 Pinienkerne rösten. Tomaten hacken. Chili aufschneiden, entkernen, waschen, klein schneiden.
- 2 Vorbereitete Zutaten und Olivenöl im Mixer pürieren. Parmesan unterrühren. Mit Räuchersalz, Pfeffer und Essig abschmecken.



Mittelmeer im Glas: spanischer Queso, griechische Olive und süße Mandel

ca. 15 Minuten • einfach •  
Portion ca. 300 kcal · E 5 g · F 31 g · KH 1 g



#### Zutaten für 4 Personen

30 g Mandelblättchen  
1 Bund Petersilie  
120 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)  
1 Knoblauchzehe  
40 g Manchego (Stück)  
6 EL Olivenöl ■ Salz ■ Pfeffer

- 1 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie waschen. Mit Oliven kleiner schneiden. Knoblauch schälen. Käse reiben.
- 2 Vorbereitete Zutaten im Mixer pürieren. Das Öl langsam zugießen und bei niedriger Stufe bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Crema di olive

Passt auch super als Soße zu Tapas oder Dip auf dem Partybuffet



# Jetzt das LECKER Deluxe Angebot + Geschenk sichern!



Sichere dir die beliebten  
Sonderhefte 4x jährlich  
frei Haus!

**LECKER Deluxe Angebot**  
12x LECKER + 4x LECKER Sonderhefte



Wähle  
dein  
Angebot

**LECKER Angebot**  
12x LECKER – einfach, aber besonders!



Villeroy & Boch  
1748

## Pastaschalen Set, 2-tlg.

In den sanft geschwungenen Schalen lassen sich Spaghetti, Tortellini, Fusilli & Co. ganz besonders schön anrichten.  
Inhalt: 800 ml. Maße: 27 x 21 cm.



## Smoothie Maker

Kombi-Becher zum Mixen und Trinken mit praktischem to-go-Trinkdeckel. Einfach auseinanderzunehmen und zu reinigen.  
Füllmenge: 0,5 Liter. Leistungsstarker 250 Watt Motor.



Der Gutschein wird per E-Mail versandt. Bitte gib im  
Coupon deine E-Mail-Adresse an. Es gelten Einschränkungen.  
Die vollständigen Geschäftsbedingungen findest du auf amazon.de/gc-legal.

**10 € Gutschein zur Wahl**

Deine Vorteile: • Gratis-Hefte bei Bankeinzug!

• Keine Zustellgebühr im 1. Jahr! • Sicher und bequem nach Hause geliefert!



## JETZT BESTELLEN!

**Bauer Vertriebs KG**  
**LECKER**  
**Brieffach 14307**  
**20086 Hamburg**

Coupon bitte vollständig ausfüllen,  
unterschreiben und gleich abschicken.

**0180 6 / 36 93 36**

Mo. bis Fr. 8 - 18 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr, 0,20 €/Anruf  
aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

**www.lecker.de/abo**  
Hier findest du weitere Angebote.



**www.bauer-plus.de/international**  
Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement: Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, Abo-Bestellungen zu prüfen und ggf. aufgrund von z.B. Mehrfachbestellungen abzulehnen. Die Angebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weiteren Informationen unter: [www.bauer-plus.de/agb](http://www.bauer-plus.de/agb) oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).

## JA, ICH MÖCHTE MEINE LIEBLINGSZEITSCHRIFT FÜR EIN JAHR LESEN UND EIN GESCHENK MEINER WAHL DAZU!

Bitte kreuze nur eine Zeitschrift an:

Bitte kreuze ein Geschenk deiner Wahl an:

Villeroy & Boch Pastaschalen Set, 2-tlg. (29)  Smoothie Maker (16)  10 € Amazon.de Gutschein (50)  10 € REWE Gutschein (43)

LE SH #03/24 - 6646

Ich erhalte LECKER (12 Hefte) bzw. LECKER Deluxe (12+4 Hefte) für ein Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, zum Jahrespreis von z.zt. nur 59,88 € bzw. 87,08 € direkt ins Haus geliefert. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,50 € erhoben. Das ausgewählte Geschenk erhalte ich dazu und in ca. 4 bis 6 Wochen kommt mein erstes Heft. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht; Preise inkl. MwSt.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

(für Kundenkorrespondenz)

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle halbjährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 2 Hefte LECKER bzw. 2 Hefte LECKER + 1 Sonderheft gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN

Bankleitzahl

Kontonummer

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Bankinstitut

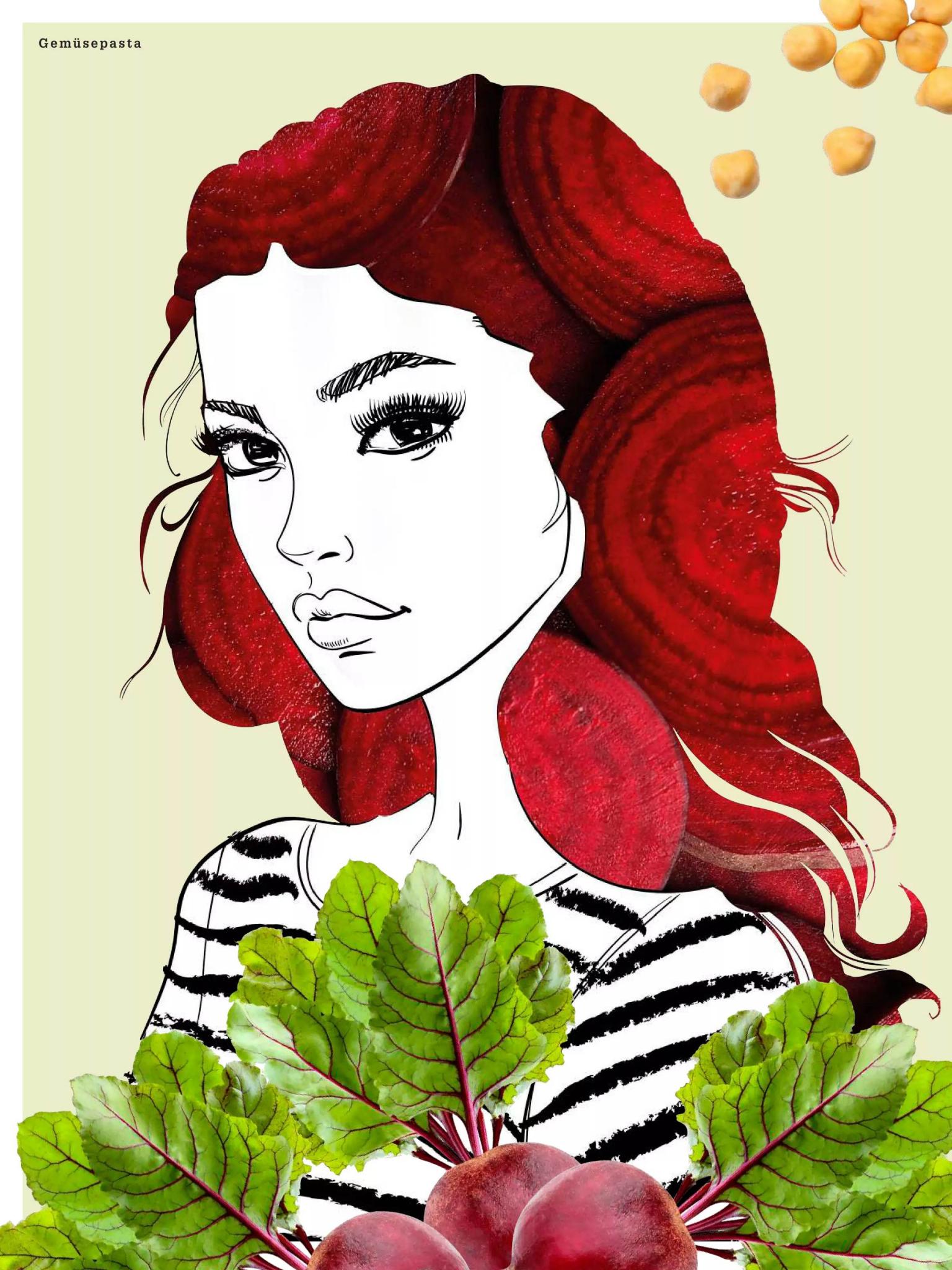
Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Gläubiger-ID: DE92ZZZ00000518718

Datum, Unterschrift



Gemüsepasta



Spaghetti aus Roter Bete? Na klar!  
Geht ganz easy im Ofen (Rezept S. 85)



# BEAUTY-BOOSTER GEMÜSENUDELN

Die bunten Pasta-Doubles aus Kohlrabi, Möhre & Co.  
bringen nicht nur Light-Liebhaber zum Strahlen, sondern  
geben auch dir ein echtes Sommer-Glow-up



# KOHLRABI-NUDELN

## „SONNENSCHUTZFAKTOR: LECKER“

*Die Knolle wirkt Hautschäden entgegen, mit rauchig-cremigem Tofu-Topping obendrauf wird sie zum smokin' hot Sommerhit*

Chilis heizen der Zunge zwar ein, kühlen aber den Körper, weil die Schweißproduktion angeregt wird

VEGAN

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca.  
337 kcal · E 18 g · F 24 g · KH 9 g

### Zutaten für 4 Personen

300 g Räuchertofu ■ 1 Zwiebel  
4 EL Olivenöl ■ 1 TL geräuchertes Paprikapulver ■ Salz ■ Pfeffer  
3 Kohlrabi (ca. 1 kg) ■ 2 Knoblauchzehen ■ 50 g Rauchmandeln  
1 rote Chilischote ■ 4–5 EL vegane Crème fraîche ■ Backpapier

- 1 Tofu grob raspeln oder in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides mit 2 EL Öl, Paprika, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 10 Minuten knusprig grillen. Zwischendurch einmal wenden.
- 2 Vom Kohlrabi die zarten Blätter waschen, beiseitelegen. Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten bissfest garen. Abgießen.
- 3 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken. Chili waschen und in Ringe schneiden. Kohlrabiblätter in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Mandeln, Chili und die Kohlrabiblätter darin kurz anbraten. Die Nudeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten.
- 4 Crème fraîche ins verbliebene Bratfett im Topf röhren und über die Nudeln verteilen. Mit dem Tofu-Crumble bestreuen.

# KICHERERBSEN-SPIRALEN MIT FRUCHTIGEM SUGO

„Foreever young, I wanna be ...“  
Kein Problem mit der vitamingeladenen  
Kombi aus Hülsenfrüchten und Paprika



Hier steckt reichlich Vitamin E drin,  
das vor diesen freien Radikalen schützt

VEGAN

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 320 kcal • E 13 g · F 10 g · KH 41 g

## Zutaten für 4 Personen

3 Schalotten ■ 2 Knoblauchzehen  
2 rote Paprikaschoten  
1 Dose (425 ml) Kichererbsen  
300 g Kichererbsen-Spiralle  
Salz ■ 1 EL Olivenöl  
350 ml Gemüsebrühe  
Pfeffer ■ Zucker  
gemahlener Kreuzkümmel  
3 Lauchzwiebeln  
Basilikum zum Garnieren

- 1 Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein schneiden. Paprika vierteln, entkernen, waschen und klein würfeln. Kichererbsen abspülen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Paprika darin etwa 4 Minuten unter Rühren dünsten. Mit Brühe ablöschen. Die Kichererbsen zugeben und aufkochen. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln und etwas pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kreuzkümmel abschmecken.
- 3 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Nudeln abgießen und mit Lauchzwiebeln unter die Soße mischen. Auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreuen.

# MÖHREN-MIE MIT PUTENSPIESSEN

*Die Gemüsespiralen werden nur mariniert – so bleiben sie schön knackig. Deine Haut übrigens auch dank des vielen Betacarotins, yay!*

ca. 30 Minuten • einfach • Portion ca. 360 kcal • E 38 g · F 14 g · KH 17 g

## Zutaten für 4 Personen

600 g Möhren ■ 300 g Rettich  
Salz ■ Zucker ■ 2 rote Zwiebeln  
ca. 500 g Putenfilet ■ 1 rote  
Chilischote ■ 2 EL Öl ■ Pfeffer  
6 EL Limettensaft ■ 1 EL Sesam  
1 EL Erdnüsse ■ 1 Handvoll  
gemischte Kräuter (z. B. Basilikum,  
Koriander, Shiso-Kresse)  
250 g Sour Cream ■ Metallspieße

**1** Möhren und Rettich schälen und, bis auf etwa ¼ Rettich, mit einem Spiralschneider in dünne Nudeln schneiden. Rest Rettich in feine Scheiben schneiden. Gemüse mit je ¼ TL Salz und Zucker mischen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Noch mit dem Bratöl-Sud  
beträufeln, so kann der Körper die  
Nährstoffe optimal verwerten

**2** Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden und auf Spieße fädeln. Chili waschen, in feine Ringe schneiden. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Spieße darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chili zugeben und kurz mitbraten. Mit 2 EL Limettensaft ablöschen. Nudeln und Zwiebelringe mit 2 EL Limettensaft marinieren. Spieße, Sesam, Nüsse und Kräuter darauf anrichten. Sour Cream mit 2 EL Limettensaft verrühren, dazu reichen.





Mit der geballten  
Gemüse-Power  
heißt es: „Tschau,  
Heißhunger!“

## BOHNEN-FETTUCCINE AL RAGÙ DI LENTI

*Reichlich pflanzliche Proteine und Ballaststoffe machen den Klassiker 2.0 zum Rundum-fit-Food*

ca. 35 Minuten • einfach • Portion ca. 490 kcal • E 52 g · F 10 g · KH 30 g

### Zutaten für 4 Personen

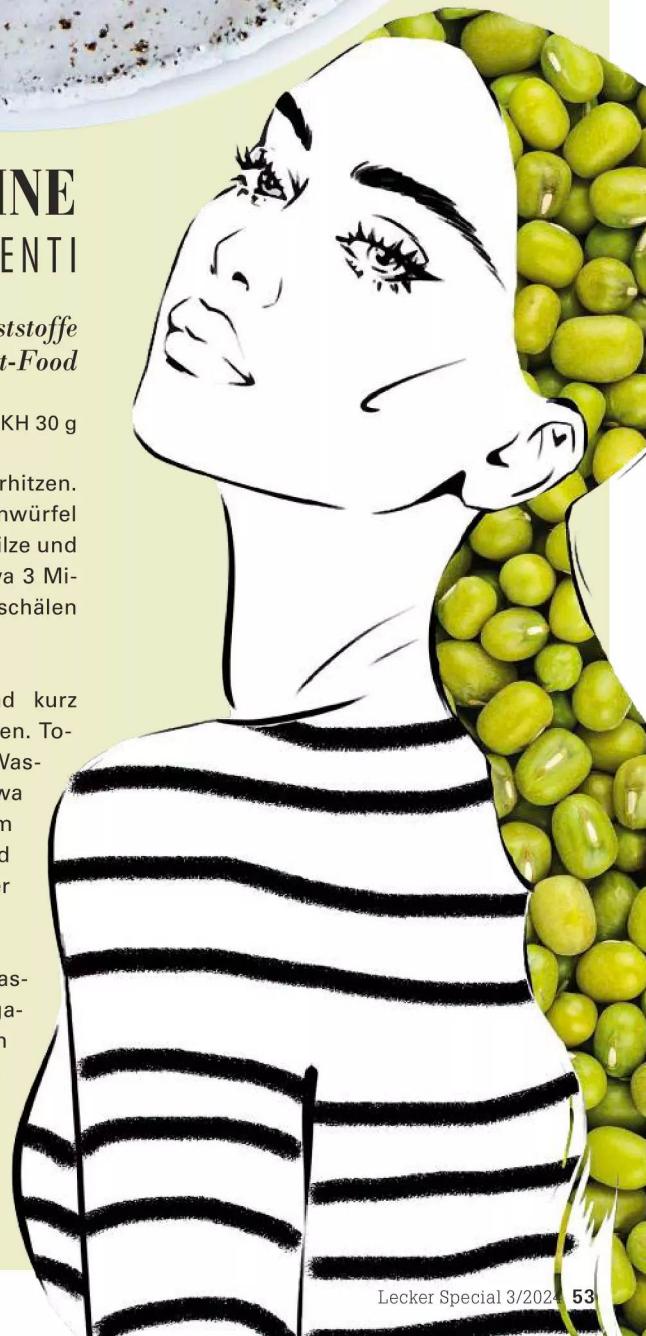
1 Zwiebel ■ 300 g Stangen-sellerie ■ 2 Möhren  
200 g Champignons  
1 Dose (400 g) braune Linsen  
1 EL Olivenöl ■ 2 Knoblauch-zehen ■ 2 EL Tomatenmark  
2 EL Rotweinessig ■ 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten  
½ Bund Basilikum ■ Salz  
Pfeffer ■ 400 g Edamame-Mungobohnen-Fettuccine  
1 EL Hefeflocken

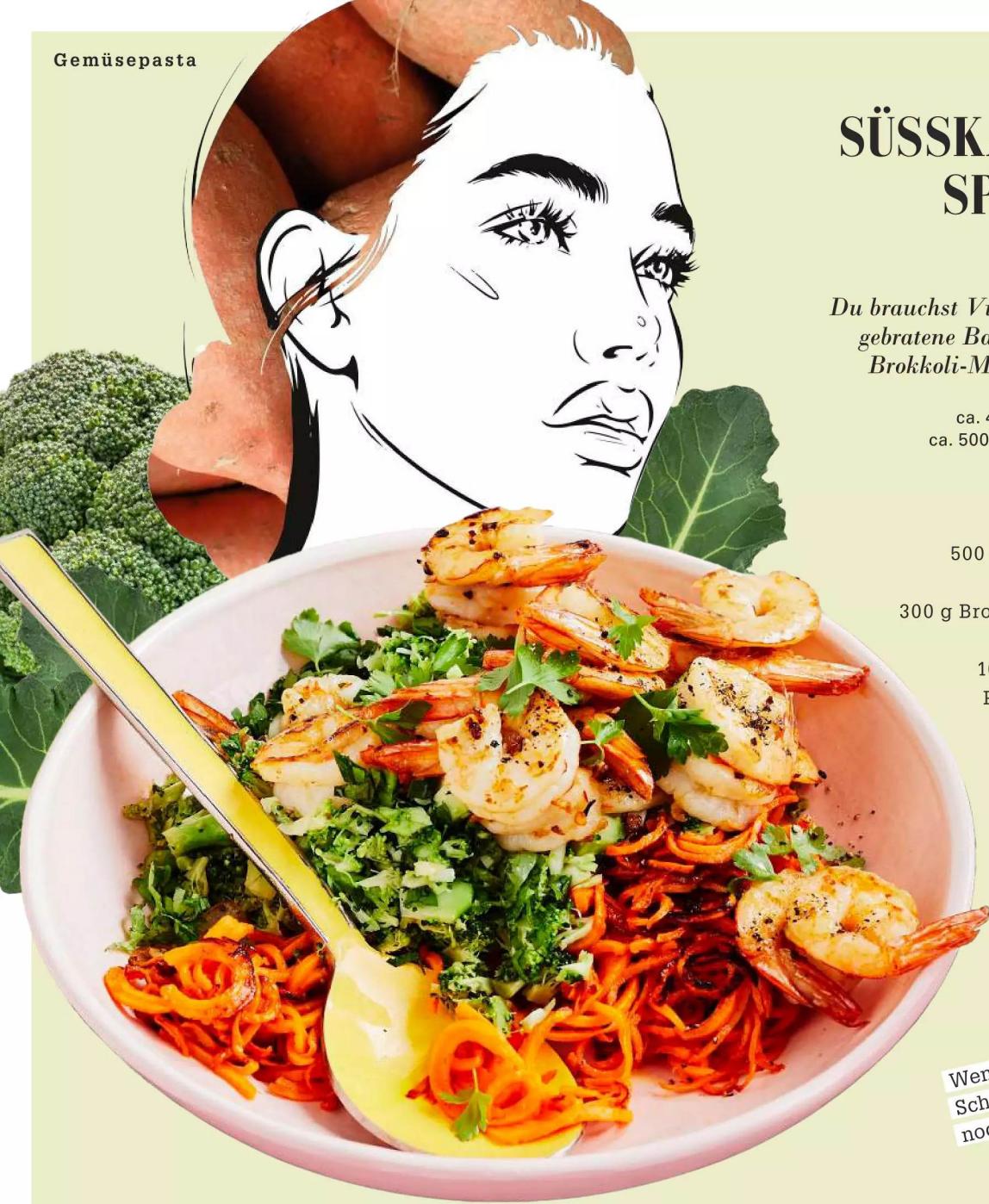
**1** Zwiebel schälen und hacken. Sellerie waschen und fein würfeln. Die Möhren schälen, 1 Möhre fein würfeln, Rest raspeln. Pilze putzen und halbieren. Linsen abspülen.

**2** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Sellerie- und Möhrenwürfel darin ca. 5 Minuten anbraten. Pilze und Möhrenraspel zufügen und etwa 3 Minuten weiterbraten. Knoblauch schälen und dazupressen.

**3** Tomatenmark unterrühren und kurz anschwitzen. Mit Essig ablöschen. Tomaten, Linsen und ca. 200 ml Wasser zugeben. Zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln. Basilikum waschen, fein schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Fettuccine in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung gar- en. Mit Linsen-Bolo auf Tellern anrichten. Die Hefeflocken darüberstreuen.





# SÜSSKARTOFFEL-SPAGHETTINI CON GAMBAS

Du brauchst Vitamin Sea? Bitte schön: gebratene Batate-Nudeln getoppt mit Brokkoli-Mash und Chili-Garnelen

ca. 45 Minuten • einfach • Portion  
ca. 500 kcal • E 30 g · F 15 g · KH 52 g

## Zutaten für 4 Personen

800 g Süßkartoffeln  
500 g küchenfertige Garnelen  
(ohne Kopf, mit Schale)  
300 g Brokkoli ■ 2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
160 ml Hühnerbrühe ■ Salz  
Pfeffer ■ 1 TL Chiliflocken  
2 EL Zitronensaft  
Petersilie zum Garnieren

Wenn du die Garnelen in der Schale brätst, schmecken sie noch aromatischer

1 Süßkartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden. Garnelen, bis auf die Schwanzflossen, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen.

2 Brokkoli waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Brokkoli und Knoblauch darin kurz anbraten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

3 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit Zitronensaft ablöschen, herausnehmen und warm halten.

4 2 EL Öl portionsweise in der Pfanne erhitzen. Batate-Nudeln darin unter Wenden 5–8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli grob zermusen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Brokkoli-Mus und Garnelen anrichten, mit Petersilie garnieren.





## ROTE-BETE-NUDELN MIT FETA-NUSS-CRUMBLE

Hier siehst du Rot – gut so, denn der Farbstoff Betanin wirkt antioxidativ und hält dich fit.  
Also auf die Bete, Feta – los!

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca.  
520 kcal • E 15 g • F 42 g • KH 19 g

### Zutaten für 4 Personen

1 kg Rote Bete (große Knollen)  
5 EL Olivenöl ■ Salz  
Pfeffer ■ 100 g Walnüsse  
75 g Rucola ■ 200 g Feta

- 1 Rote Bete schälen und mit dem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden. Mit 3 EL Olivenöl auf einem Blech vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 7 Minuten bissfest backen.
- 2 Nüsse grob hacken und ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit mit auf das Blech geben. Rucola waschen, gut abtropfen lassen.
- 3 Nudeln aus dem Ofen nehmen. Rucola unterheben und auf einer Platte anrichten. Käse darüberbröckeln. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

Die Blätter kannst du auch mitessen und z.B. statt Rucola untermischen

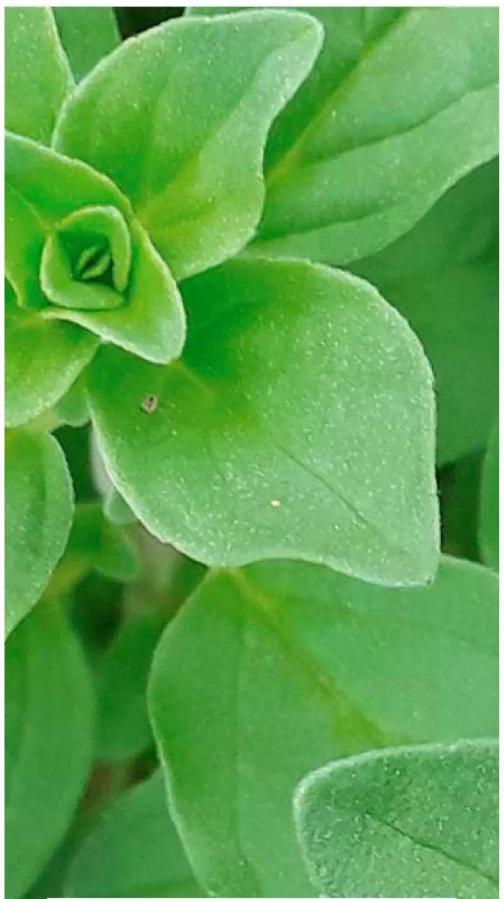




# AROMA-BOOSTER: TOPPINGS

Mit unseren ICONS findest du das perfekte Pasta-Match:

💩 CREMIG     🍅 FRUCHTIG-WÜRZIG     🎂 SÜSS



## CHILIFLOCKEN

Schmeckt: pikant-feurig

- Pasta-Match:**  
💩 z. B. Fettuccine Alfredo (S. 78)  
🍅 z. B. Bunte Farfalle (S. 26)  
🎂 z. B. Mango-Spaghetti-Eis  
(S. 89)

## FRISCHER OREGANO

Schmeckt: frisch und würzig

- Pasta-Match:**  
💩 z. B. Spaghetti carbonara  
(S. 73)  
🍅 z. B. Spicy pomodori  
(S. 46)

## ZITRONEN-ABRIEB

Schmeckt: säuerlich-fruchtig

- Pasta-Match:**  
💩 z. B. Garnelen-Pasta (S. 13)  
🎂 z. B. Haselnuss-Spaghetti-Eis  
(S. 90)



## KORNBLOUME

Schmeckt: süßlich mit leicht bitterer Note

- Pasta-Match:  
z. B. Tortelloni-Bowl (S. 81)  
 z. B. Pasta-Chips mit Ricotta-Dip (S. 94)



## GRANATAPFELKERNE

Schmeckt: erfrischend süß-säuerlich

- Pasta-Match:  
z. B. Kohlrabi-Nudeln (S. 50)  
 z. B. Minestrone (S. 85)  
 z. B. Erdbeer-Spaghetti-Eis (S. 93)



## SCHOKOLADE

Schmeckt: samtig mit süß-herber Note

- Pasta-Match:  
z. B. Tortellini mit Tomatensoße und Burrata (S. 41)  
 z. B. Schoko-Spaghetti-Eis (S. 92)

# Winke, winke aus Fernost

Genau wie die Maneki-neko-Katze verspricht  
auch unsere **Asia-Pasta** Glück pur. Komm mit auf eine  
fabelhafte Umami-Reise von Japan bis China!





Ob aus der Bowl oder Box – die dicken  
Weizennudeln schmecken immer am besten,  
wenn man sie schön laut schlürft

## Farbenfrohe **Udon-Bowl**

REZEPT AUF SEITE 63



# Soba-Welle mit Sake-Meatballs

REZEPT AUF SEITE 63



Die japanischen Soba-Nudeln bestehen meist aus Buchweizenmehl – das macht sie dunkler und nussig im Geschmack



Beflügelter  
**Glasnudelsalat**

REZEPT AUF SEITE 64

Statt aus Mehl werden Glasnudeln aus der Stärke von Bohnen oder (Süß-) Kartoffeln hergestellt und sind deshalb fast durchsichtig



# Mie-Hot-Wok

*"Sweet 'n' spicy"*

REZEPT AUF SEITE 64

Die Instant-Eier-  
nudeln aus China  
entfalten ihre  
Lockenpracht schon  
nach fünf Minuten  
in heißem Wasser

VEGGIE





## Farbenfrohe UDON-BOWL

Mit Möhre, Babykohl und Pilzen strahlen die Nudeln bunter als das berühmte Herbstlaub in Japan

ca. 40 Minuten • einfach  
Portion ca. 440 kcal · E 16 g · F 16 g · KH 51 g

### Zutaten für 4 Personen

3 Mini-Pak-Choi (ca. 200 g) ■ 1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Möhren ■ 4 EL Sesamöl ■ 600 g vorgegarte Udon-Nudeln (vakuumiert) ■ Salz ■ 400 g Kräuterseitlinge  
ca. 10 EL Sojasoße ■ 1 EL Sriracha ■ 2 TL Sesam-Gänseblümchen zum Garnieren

- 1 Mini-Pak-Choi waschen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse darin ca. 5 Minuten braten.
- 2 Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Abgießen. Kräuterseitlinge putzen, längs halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Mit 2 EL Sojasoße und 2 EL Wasser ablöschen, 3–5 Minuten schmoren.
- 3 Nudeln zum Gemüse geben und kurz mitbraten. Mit ca. 8 EL Sojasoße und Sriracha abschmecken. Mit Pilzen anrichten. Mit Sesam bestreuen. Nach Belieben mit Gänseblümchen garnieren.



## SOBA-WELLE mit Sake-Meatballs

Die beschwipsten Bällchen nehmen beim Seegang im Nudelmeer richtig Fahrt auf

ca. 40 Minuten • einfach  
Portion ca. 720 kcal · E 35 g · F 24 g · KH 89 g

### Zutaten für 4 Personen

1 EL Fischsoße ■ 50 ml Sojasoße ■ 50 ml Sake  
1 EL Reisessig ■ 2 EL flüssiger Honig  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) ■ 1 Zwiebel  
300 g Rinderhackfleisch ■ 1 Eigelb (Gr. M)  
1 EL Semmelbrösel ■ Salz ■ Pfeffer  
1 TL Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung) ■ je 2 EL weißer + schwarzer Sesam  
2 EL Sesamöl ■ 400 g Soba-Nudeln  
1 Beet Shisokresse

- 1 Fischsoße, Sojasoße, Sake, Essig und Honig verrühren. Ingwer schälen, fein hacken. Zwiebel schälen, würfeln. Hack mit Eigelb, Semmelbröseln, Ingwer, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Gewürzmischung und je 1 EL weißem und schwarzem Sesam verkneten. Zu kleinen Bällchen formen.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundherum kräftig anbraten. Mit der Soße ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung garen. Abgießen, zu den Bällchen in die Soße geben, anrichten. Kresse vom Beet schneiden, mit Rest Sesam darüberstreuen.



## Beflügelter GLASNUDELSALAT

Die Turbo-Pasta mit Grillhähnchen vom Imbiss schmeckt auch super als kalter Sommersalat

ca. 20 Minuten • einfach  
Portion ca. 520 kcal · E 36 g · F 21 g · KH 45 g

### Zutaten für 4 Personen

200 g Glasnudeln ■ 1 Zucchini ■ Salz  
100 g Röstpaprika (Glas) ■ 3 EL geröstete gesalzene Erdnüsse ■ 4 EL Tamari ■ 3 EL dunkles Sesamöl  
4 EL Limettensaft ■ 5 EL Sweet Chili Sauce  
½ Hähnchen vom Grill

**1** Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung quellen lassen. Zucchini waschen, grob raspeln und salzen. Röstpaprika abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken.

**2** Tamari, Öl, Limettensaft und Chilisoße verrühren. Nudeln abgießen, kalt abschrecken, mit der Marinade mischen. Hähnchenfleisch vom Knochen lösen, in mundgerechte Stücke zupfen. Mit Zucchini und Paprika unter die Nudeln mischen. Mit Nüssen bestreuen.



## MIE-HOT-WOK „Sweet 'n' spicy“

Asia-Pfanne mit heimischem Wirsing – der perfekt mindestens so gut wie Chinakohl

ca. 35 Minuten • einfach  
Portion ca. 590 kcal · E 32 g · F 23 g · KH 61 g

### Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu natur ■ 1 Knoblauchzehe ■ 2 EL flüssiger Honig ■ 2 EL + 100 ml Sojasoße ■ 1 rote Paprikaschote ■ 300 g Wirsing ■ 3 Möhren ■ 1 Zwiebel  
1 rote Chilischote ■ 3 EL Öl ■ 250 g Instant-Mie-Nudeln ■ 50 g geröstete ungesalzene Erdnüsse  
Kerbel oder Koriander zum Garnieren

**1** Tofu in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Mit 1 EL Honig und 2 EL Sojasoße verrühren. Tofu damit mischen. Paprika und Wirsing waschen, Möhren und Zwiebel schälen. Alles in Streifen schneiden. Chili halbieren, entkernen, waschen und hacken.

**2** 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Tofu darin anbraten, herausnehmen. Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung quellen lassen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Gemüse, Zwiebel und Chili darin 3–5 Minuten braten.

**3** Nudeln abgießen. 100 ml Wasser, 100 ml Sojasoße und 1 EL Honig verrühren. Mit Nudeln zum Gemüse geben, 2–3 Minuten köcheln. Tofu und Nüsse unterheben. Nach Belieben mit Kerbel oder Koriander bestreuen.



# 100% BIO.

## Ohne Wenn, ohne Aber, ohne Künstlich.

Aus der asiatischen Küche sind sie nicht wegzudenken: scharfer Chili und frisch-herbes Korianderblatt. Dosieren Sie die beiden ganz nach Belieben, gerne auch in Kombination – entdecken Sie, wie wunderbar sie harmonieren. Für authentischen Genuss.



BEREITS ZUM  
ZWEITEN MAL  
AUSGEZEICHNET.



Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen und unter [www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de).

**BIO SEIT 1979**



# HANDGEMACHT

DIESMAL:  
*Gnocchi*

Alle Couch-Potatoes wissen:  
Selbst gemacht sind die Italo-Klößchen  
unschlagbar lecker. Wir zeigen  
dir, wie du ganz easy eine ruhige  
Kartoffel-Kugel schieben kannst

VEGGIE



**Food-Redakteurin  
Lisas Kartoffel-Kniffe:**

Die Knollen unbedingt in der Schale kochen, noch heiß pellen und nur zerstampfen, niemals pürieren – sonst wird der Teig viel zu klebrig.

ca. 1½ Stunden · einfach  
Portion ca. 390 kcal  
E 11 g · F 4 g · KH 72 g

#### Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe  
1 kg vorwiegend  
festkochende Kartoffeln  
Salz ■ geriebene  
Muskatnuss  
ca. 100 g Mehl  
2 Eigelb (Gr. M)  
*Mehl zum Arbeiten*

#### LOS GEHT'S



#### SCHÄLEN & ABTAUCHEN

Knoblauch schälen. Kartoffeln waschen. Beides in 2–3 l kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Kalt abschrecken. Kartoffeln noch heiß pellen.



#### READY, PRESS, GO!

Kartoffeln mit dem Knoblauch durch eine Kartoffelpresse drücken. Alternativ Kartoffeln kleiner schneiden, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. 10–15 Minuten abkühlen lassen.



Nimm so  
wenig Mehl wie  
möglich. Faust-  
regel: nicht mehr  
als 250 g auf  
1 kg Kartoffeln.

# 3

#### SO WIRD'S EIN TEIG

Kartoffelmasse gut mit Salz und Muskat würzen. Mehl und Eigelb zu den Kartoffeln geben und alles mit den Händen verkneten.



#### AUS 1 MACH 3

Der Teig sollte weich, aber nicht klebrig sein. Teig dritteln und jeweils auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle (à ca. 2 cm Ø) formen.

# 4



#### DEM ENDE STÜCK FÜR STÜCK NÄHER

Die Rollen mit einem angefeuchteten Messer in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Mit leicht bemehlten Händen aus jedem Stückchen eine kleine Kugel formen.

#### FAST GESCHAFT



# 6

#### NOCH DAS SCHÖNE MUSTER PRÄGEN ...

Kugeln über eine in Mehl getauchte Gabel rollen, sodass die typischen Rillen entstehen. Schnelle Variante: Kugeln mit der Gabel etwas flacher drücken. Gnocchi in ca. 2 l leicht kochendem Salzwasser in 3 Portionen 2–3 Minuten gar ziehen lassen.

#### FERTIG!



Noch in Butter  
anbraten und mit  
selbst gemachtem  
Pesto (findest du  
ab S. 44) mischen.

#### ... UND AUS DEM TOPF ANGELN

Schwimmen die Gnocchi an der Oberfläche, mit einer Schaumkelle herausheben. Gut abtropfen lassen und auf einem Backblech abkühlen lassen.

# Pasta wie IN ITALIEN

Bologna, Sizilien, Neapel... Na, wo schmeckt es dir am besten? Wir bringen dich mit authentischen Rezepten und dem passenden Gläschen Wein schneller dorthin als jeder Flieger. Versprochen!



# Rom

Anfang des 20. Jahrhunderts hat Koch Alfredo Di Lelio in der Hauptstadt Italiens die gleichnamige Käsesoße kreiert – der Rest ist (Nudel-)Geschichte ...



# Pasta AL PESTO ROSSO

Mit dem fruchtig-würzigen Zusammenspiel von getrockneten Tomaten, Pinienkernen und Parmesan kommen Spaghetti-Fans voll auf ihre Kosten

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 720 kcal • E 26 g • F 33 g • KH 76 g

## Zutaten für 4 Personen

400 g Nudeln (z. B. Spaghetti)  
Salz • 120 g getrocknete Tomaten  
(in Öl) • 50 g Pinienkerne  
50 g Parmesan (Stück)  
2 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl • Pfeffer  
ca. 15 Kirschtomaten  
1 Packung (125 g) Mini-Mozzarella  
Basilikum zum Garnieren



**Duca di Sasseta Viognier,  
2021, Sizilien**  
Der leicht süßliche Weißwein  
schmeckt wunderbar zur  
fruchtigen Tomate. Flasche  
(0,75 l) für ca. 6 € bei Lidl

1 Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro 1 l) bissfest garen. Inzwischen getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei ca. 3 EL Öl auffangen. Tomaten klein schneiden – das geht easy mit der Küchenschere (**A**). Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan reiben. Knoblauch schälen, klein schneiden. Mit Tomaten, Pinienkernen, Käse, Oliven-

sowie Tomatenöl im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Tomaten waschen, halbieren. Mozzarella halbieren. Nudeln abgießen, dabei 3–4 EL Kochwasser auffangen und ins Pesto rühren. Nudeln im Topf mit Pesto mischen. Pasta zu Mini-Nestern aufrollen (**B**). Tomaten, Mozzarella und Basilikum darauf anrichten.



Der Sizilianer nimmt statt Pinienkernen auch gern Mandeln

# Sizilien

Das Rezept für den roten Mix mit Tomaten entstand im Westen der Insel und wird auch Pesto alla Siciliana genannt.

Treppauf, treppab –  
da braucht man eine  
ordentliche Portion  
Pasta zur Stärkung

Malerisch aufgetürmt wie  
die Berggemeinde Cottanello  
genießen wir auch gern  
unsere Pasta carbonara

## Apennin

Eine Theorie besagt, dass „Carbonari“ (dt. Köhler) das Gericht erfanden, während sie in den Wäldern des Apennin Holzkohle herstellten.



Sahne? Nö, für die Bindung der Soße brauchst du lediglich Kochwasser



**People Cesanese Lazio, 2021, Latium**

Zur würzigen Soße servieren wir einen ebenso kräftigen Rotwein. Flasche (0,75 l) ca. 8,50 €, über vineshop24.de



## Spaghetti CARBONARA

Um die Pasta mit Ei, Käse und Speck ranken sich Legenden – aber ganz ohne Zweifel ist es heute ein Gericht mit Kultstatus

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 690 kcal · E 29 g · F 31 g · KH 71 g

### Zutaten für 4 Personen

150 g Pancetta (am besten vorher ca. ½ Stunde einfrieren) ■ 1 kleine Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl ■ 400 g Nudeln (z.B. Spaghetti) ■ Salz ■ 75 g Parmesan (Stück) ■ 4 Eigelb (Gr. M) ■ Pfeffer



- 1 Gut gekühlten Pancetta in kleine Würfel schneiden (**A**). Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pancetta darin bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Zwiebel und Knoblauch 1–2 Minuten mitbraten.
- 2 Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro 1 l) bissfest garen. Parmesan fein reiben und, bis auf ca. 4 EL, mit Eigelb, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
- 3 Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln mit den Speckzwiebeln wieder in den Topf geben. Das Kochwasser mit Eigelbmix verquirlen und zu den Nudeln geben (**B**). Pasta bei ausgeschalteter Herdplatte rühren, bis die Soße leicht cremig ist. Auf Tellern anrichten und mit Rest Parmesan bestreuen.

# Pappardelle BOLOGNESE

Jeder kennt sie, jeder liebt sie: die aromatische Mischung aus Hackfleisch, Tomatensoße und natürlich ganz viel Amore

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 660 kcal • E 34 g • F 19 g • KH 79 g

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel ■ 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren ■ 2 Stangen Sellerie
- 1 EL Olivenöl ■ 250 g Rinderhack
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml trockener Rotwein
- 400 g Nudeln (z. B. Pappardelle)
- Salz ■ 400 g passierte Tomaten
- 200 ml Rinderbrühe ■ je 1 TL getrocknetes Basilikum und getrockneter Oregano ■ Pfeffer
- 50 g Parmesan (Stück)

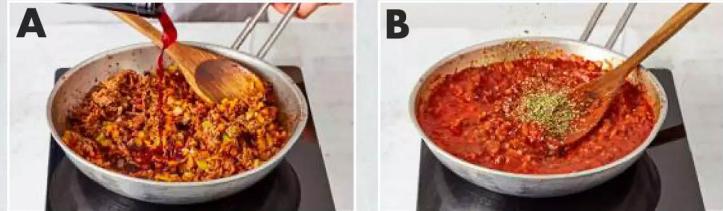


**Poderi dal Nespoli  
Sangiovese Fico Grande,  
2021, Emilia-Romagna**  
Zum deftigen Ragout ist  
dieser weiche Rotwein eine  
gute Wahl. Flasche (0,75 l)  
ca. 7,50 €; über vinehouse.de

**1** Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen bzw. waschen. Alles fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Die vorbereiteten Zutaten ca. 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark zugeben, anschwitzen und mit Wein ablöschen (**A**). Köcheln, bis der Wein fast verdunstet ist und sich sein Aro-

ma intensiviert hat. Inzwischen Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro 1 l) bissfest garen.

**2** Tomaten, Brühe und Kräuter in die Pfanne geben, offen ca. 10 Minuten köcheln (**B**). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit Soße mischen. Parmesan darüberhobeln.



Das Geheimnis?  
Je länger der  
Hackmix gart, desto  
intensiver sein Aroma

Ein echter Hingucker  
sind die bunten Schirme,  
die nah bei der Via Piella  
den Himmel zieren

# Bologna

Das Ragù köchelte hier  
bereits im 18. Jahrhun-  
dert – eine Hommage  
an die traditionelle Küche  
der Emilia-Romagna.



# Neapel

Die frischen Muscheln, die man überall auf den Fischmärkten in der Stadt findet, spielen die Hauptrolle in der Lieblingspasta der Neapolitaner.

Mmh, hier duftet es so köstlich nach Meer!



Keine Venus zu bekommen? Nimm einfach Miesmuscheln



**Serrocchio Falanghina,  
2021, Kampanien**

Das fein fruchtige Bouquet des Weißweins harmoniert ideal mit den Meeresfrüchten. Flasche (0,75 l)  
ca. 12 €; über proidee.de



## Linguine ALLE VONGOLE

Venusmuscheln, Petersilie und ein Schuss trockener Weißwein – das schmeckt nach Urlaub am Meer. Und nach: „Bitte mehr davon!“

ca. 25 Minuten • einfach • Portion ca. 540 kcal • E 27 g • F 7 g • KH 79 g

### Zutaten für 4 Personen

500 g Venusmuscheln in der Schale ▪ 1 kleine Zwiebel ▪ 2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote ▪ 400 g Nudeln (z. B. Linguine) ▪ Salz  
2 EL Olivenöl ▪ 200 ml trockener Weißwein ▪ 2 EL gehackte Petersilie ▪ Pfeffer

**1** Muscheln unter fließendem Wasser abspülen und eventuell vorhandene Bärte entfernen. Beschädigte oder geöffnete Muscheln aussortieren (**A**).

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen, Chili längs halbieren, entkernen, waschen. Alles fein schneiden. Nudeln in 3–4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro 1 l) bissfest garen.

**3** Inzwischen Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anbraten. Muscheln zugeben. Wein angießen. Zugedeckt bei starker Hitze 3–4 Minuten garen, bis sich die Muscheln öffnen (**B**) – geschlossene Muscheln wegwerfen.

**4** Nudeln abgießen, dabei etwa 50 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln wieder in den Topf geben und mit Muscheln, Soße, Kochwasser und Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Aroma-Upgrade: mit Zitronenschale oder Trüffel toppen



**Tellus Syrah Rosato,  
2021, Latium**

Die beerigen Aromen machen den Rosé zum idealen Begleiter der cremigen Soße. Flasche (0,75 l) ca. 7 €; über hawesko.de



## Fettuccine ALFREDO

Parmesan, Butter und etwas Kochwasser – für den schlonzigen Soßenklassiker brauchst du nur drei Zutaten. Mamma mia!

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 760 kcal • E 28 g • F 40 g • KH 71 g

### Zutaten für 4 Personen

400 g Nudeln (z. B. Fettuccine)  
Salz ■ 120 g Butter ■ 180 g  
Parmesan (Stück) ■ Pfeffer

**1** Nudeln in ca. 2 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro 1 l) bissfest garen. Inzwischen 60 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Parmesan fein reiben.

**2** Vom Nudelkochwasser etwa 200 ml abschöpfen (**A**). Hälfte Parmesan und etwas Kochwasser nach und nach in die geschmolzene Butter rühren. Rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Rest Butter und Käse zufügen (**B**) und schmelzen, dabei eventuell noch Kochwasser esslöffelweise bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren.

**3** Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben und mit der Soße gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



LECKER

# PASTA-HACKS MIT MAIKE

Redakteurin  
Maike zaubert  
coole Pasta-Tipps  
aus dem Topf

DIESE 6 COOLEN TRICKS  
SOLLTEST DU UNBEDINGT  
AUSPROBIEREN

Für mehr Würze  
Kräuter zu den  
Nudeln geben



## PANADEN-PALOOZA

Situation: immer nur Semmelbrösel ums Schnitzel – wie langweilig!

**Hack:** Nimm beim nächsten Mal zerbröselte Instant-Nudeln. Fleisch oder Gemüse wie gewohnt panieren: erst Mehl, dann Ei und als Letztes Brösel.



## 2-IN-1-TOPF

Situation: Kind 1 möchte Spirelli und Kind 2 lieber Penne.

**Hack:** statt zwei Töpfen – Wasser in einem großen Topf aufkochen. Eine Nudelsorte zugeben. Sieb in den Topf hängen und zweite Nudelsorte darin mitkochen.



## DER SPAR-TRICK

Situation: schon wieder so eine hohe Stromrechnung?

**Hack:** sobald das Pastawasser kocht, Nudeln hineingeben. Ca. 2 Minuten köcheln, dann den Herd ausschalten. Nudeln für den Rest der Zeit mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

## NACHHALTIG SCHLÜRFEN

Situation: Die Lieblings-Brause schmeckt mit Strohhalm viel besser.

**Hack:** Makkaroni aus dem Vorratschrank holen und ab damit ins Getränk. Nach Gebrauch einfach in den Bio-Müll werfen.



Für warme  
Getränke  
leider nicht  
geeignet

## HEISSE SACHE

Situation: Du hast keine Mikrowelle im Haus.

**Hack:** Öl in einer Pfanne erhitzen und Nudel-Reste darin unter Rühren 2–3 Minuten erwärmen.



Unser Lieblings-Belag:  
Tomatensoße, Brokkoli,  
Würstchen, Rucola und  
jede Menge Käse



## RESTE-PIZZA

Situation: zu viele Nudeln!

**Hack:** Nudel-Reste (ca. 250 g) in eine Auflaufform geben. 1 Ei mit 50 g Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen, über die Nudeln gießen. Nach Belieben belegen und ca. 25–30 Minuten (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) backen.

# NUDELSUPPE

Schlürfen ist hier ausdrücklich erlaubt:

Mit einer großen Schüssel würzigem Nudelglück lässt sich der Feierabend so richtig genießen



Extra-Topping gewünscht?  
Perfect match sind Chili,  
Koriander oder Röstzwiebeln

VEGAN



Pssst: Das ist die  
schnellste Lasagne  
der Welt

1

## REISNUDEL-PHO

Portion ca. 470 kcal · E 10 g · F 21 g · KH 57 g

Für 4 Personen

**250 g Zuckerschoten** waschen und nach Belieben halbieren. **3 Mini-Pak-Choi (ca. 300 g)** waschen und in Spalten schneiden. **250 g Champignons** putzen und in feine Scheiben schneiden. **2 rote Zwiebeln** und **1 Stück (ca. 3 cm) Ingwer** schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Ingwer hacken. **2 EL Öl** in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. **1-2 TL rote Currysauce** zugeben, kurz anrösten. Mit **600 ml Gemüsebrühe** und **1 Dose (400 ml) Kokosmilch** ablöschen und aufkochen. Gemüse und **250 g Reisbandnuedeln** zufügen, ca. 8 Minuten köcheln. Suppe mit **4-6 EL Sojasoße** und **2-4 EL Limettensaft** abschmecken. Pho in 4 Schalen anrichten.

2

## LASAGNE-EINTOPF

Portion ca. 530 kcal · E 34 g · F 30 g · KH 28 g

Für 4 Personen

**2 Zwiebeln** und **2 Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln. **1 EL Öl** in einem großen Topf erhitzen. **500 g gemischtes Hack** darin krümelig anbraten. **2 EL Tomatenmark** kurz mit anschwitzen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **1 TL Edelsüßpaprika** und **1 Prise Zucker** würzen. **1 große Dose (850 ml) Tomaten** zufügen und die Tomaten grob zerkleinern. **1 TL Gemüsebrühe (instant)** und ca. 300 ml Wasser zufügen, aufkochen. **8 Lasagneplatten** in Stücke brechen und zufügen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. **Je 2 Stiele Petersilie und Thymian** und **1 Zweig Rosmarin** waschen, Blätter bzw. Nadeln kleiner schneiden und in die Suppe geben. **50 g Parmesan** fein reiben. Lasagne-Eintopf mit **4 TL Frischkäsezubereitung mit Kräutern** und Parmesan anrichten.

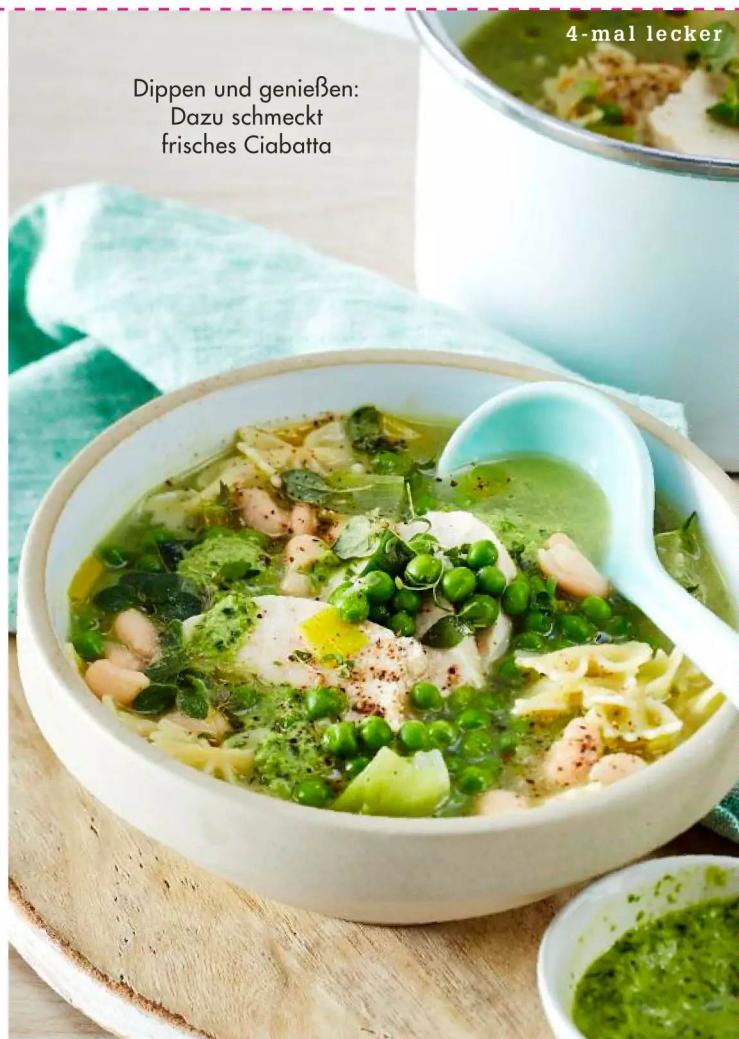
Gewusst?  
Tortelloni ist  
der große  
Bruder von  
Tortellini

VEGGIE



Dippen und genießen:  
Dazu schmeckt  
frisches Ciabatta

4-mal lecker



3

## TORTELLONI-BOWL

Portion ca. 690 kcal · E 21 g · F 36 g · KH 65 g

Für 4 Personen

**2 Zwiebeln** schälen und fein hacken. **2 EL Öl** in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Mit **2 EL Zucker** bestreuen, kurz karamellisieren und mit **4 EL Balsamico-Essig** ablöschen. **2 EL Tomatenmark** einrühren. **250 ml Milch**, 500 ml Wasser und **200 g Schlagsahne** angießen, **1 EL Gemüsebrühe (instant)** einröhren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **½ TL gemahlenem Kreuzkümmel** würzen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. **1 Dose (425 ml) Kichererbsen** und **1 Dose (425 ml) Artischocken** kalt abspülen. Die Artischocken halbieren. Mit **500 g vegetarischen Tortelloni** (Kühlregal) und Kichererbsen in der Suppe kurz erhitzen. **100 g Babyspinat** waschen und in die Suppe rühren. Mit **Chiliflocken** bestreut anrichten.

4

## FARFALLE-HÜHNERSUPPE

Portion ca. 450 kcal · E 21 g · F 13 g · KH 48 g

Für 4 Personen

**300 g TK-Erbsen** auftauen. **1 l Gemüsebrühe** in einem großen Topf aufkochen. **400 g Hähnchenfilet** trocken tupfen und in der Brühe ca. 8 Minuten leicht siegend garen. **½ Bund Lauchzwiebeln** waschen und in Ringe schneiden. **1 Dose (425 ml) weiße Bohnen** abspülen. **Je 3 Stiele Thymian und Oregano** waschen. Jeweils Hälfte Kräuter und Erbsen mit Lauchzwiebeln, Bohnen und **250 g Farfalle** in die Brühe geben, ca. 10 Minuten garen. Für das Pesto **2 Knoblauchzehen** schälen. Mit Rest Erbsen und Kräutern, **1 EL geriebenem Parmesan** und **5 EL Olivenöl** pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Fleisch aus der Suppe heben, kleiner schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Fleisch und Pesto anrichten.



# ICH PACKE MEINE RAVIOLI UND NEHME MIT ...

... die leckersten Füllungen, die es gibt – für  
eine Handvoll Teigtaschen-Glück

ca. 3 Stunden •  
nicht so schwer

### Zutaten für 4 Personen

250 g Mehl  
3 Eier (Gr. M)  
Salz ■ Frischhaltefolie

#### Vorbereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde eindrücken. Eier, 2 EL Wasser und  $\frac{1}{2}$  TL Salz verquirlen, in die Mulde geben. Eiermix mit etwas Mehl vom Rand verrühren.

### LOS GEHT'S



**1**

#### MIX IT, BABY!

Vorbereitete Zutaten mit den Knethaken ca. 10 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. In Folie wickeln und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ruhen lassen.



**2**

#### AUF DIE ROLLE, FERTIG, LOS

Nudelteig in 4–5 Stücke teilen. Jeweils nacheinander mehrmals durch eine Nudelmaschine ziehen, dabei den Abstand der Rollen immer mehr verkleinern.



**3**

#### KLEINE HÄUFCHEN, GROSSE FREUDE

Die gewählte Füllung als kleine Häufchen nebeneinander mit genügend Abstand (ca. 6 cm) auf die untere Hälfte der Teigstreifen setzen.



**4**

#### GENUSS UNTER VERSCHLUSS

Teig um die Füllung mit Wasser bepinseln und die obere Teighälfte über die Füllung schlagen. Teig zwischen den Häufchen mit den Fingern gut andrücken.



**5**

#### EINE (FAST) RUNDE SACHE

Füllungen jeweils mit einem Teigrädchen halbkreisförmig ausradeln (oder mit einem Glas; ca. 7 cm Ø ausschneiden). Ravioli auf ein mit Mehl bestäubtes Backblech legen.



**6**

#### WASSER MARSCH!

Einen großen Topf mit Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) aufkochen. Ravioli darin portionsweise ca. 4 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen (E-Herd: 60 °C) warm halten.



#### BUON APPETITO

Ravioli nach Gusto mit Soße, Butter, Gemüse, Kräutern und Käse toppen. Auf Tellern anrichten.

Lust auf leckere Ravioli-Füllungen? Bitte umblättern! ↗

# WÄHLE DEINE FÜLLUNG ↘

## PILZ-POCKETS



**HERZSTÜCK**  
400 g gewürfelte Steinpilze



**CREMEFAKTOR**  
150 g Ricotta



**AHA-MOMENT**  
1–2 EL Semmelbrösel



**WÜRZE**  
1 gehackte Schalotte  
3 Stiele gehackte Petersilie

Pilze und Schalotte in Öl braten. Mit Rest Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## NUSS-NUGGETS



**HERZSTÜCK**  
50 g gemahlene Walnüsse



**CREMEFAKTOR**  
250 g Mascarpone



**AHA-MOMENT**  
75 g geriebener Bergkäse



**WÜRZE**  
1 TL geriebene Bio-Zitronenschale, 1 TL getr. Thymian

Alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## À L'ORANGE



**HERZSTÜCK**  
Filets von 2 Orangen



**CREMEFAKTOR**  
200 g Ziegenfrischkäse



**AHA-MOMENT**  
75 g geriebener Parmesan



**WÜRZE**  
ca. ½ TL Chiliflocken

Alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## SOMMERFRISCHE



**HERZSTÜCK**  
400 g gewürfelte Auberginen



**CREMEFAKTOR**  
125 g gewürfelter Mozzarella



**AHA-MOMENT**  
2 EL Tomatenmark



**WÜRZE**  
4 Stiele gehacktes Basilikum

Auberginen in Öl braten, Tomatenmark kurz mitrösten. Mit Rest Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## FISCH VERLIEBT



**HERZSTÜCK**  
200 g gewürfelter geräucherter Lachs



**CREMEFAKTOR**  
300 g Frischkäse



**AHA-MOMENT**  
3 TL Meerrettich (Glas)



**WÜRZE**  
3 Stiele gehackter Dill

Alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# HANDGEMACHT

## DIESMAL: Minestrone

ca. 40 Minuten · einfach  
Portion ca. 360 kcal  
E 12 g · F 15 g · KH 42 g

### Zutaten für 4 Personen

1 Staudensellerie (ca. 400 g)  
3 Möhren (ca. 300 g)  
400 g Tomaten  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4–5 Stiele Thymian  
3 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark • Salz • Pfeffer  
Zucker • 1,5 l Gemüsebrühe  
125 g kurze Nudeln  
(z. B. Hörnchennudeln)  
1 Dose (425 ml) weiße Bohnen • 4 Stiele Basilikum

Dieser Nudelklassiker mit ganz viel Verdure beweist: Je bunter die Suppe, desto glücklicher macht sie!

VEGAN



**Food-Redakteurin Friederike pimpt den Italo-Liebling**

Vor dem Servieren 4 EL grünes Pesto oder etwas geriebenen Hartkäse, nach Belieben vegan, in die Suppe geben.

LOS GEHT'S



### AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, SCHNIPPELN!

Sellerie waschen. Möhren schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in Spalten schneiden, entkernen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und hacken.



### AB IN DEN SUPPENTOPF

Sellerie, Möhren, Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Öl 2–3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Tomaten und Thymian zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.

FERTIG!



### LETZTER FEINSCHLIFF

Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Bohnen kalt abspülen. Nudeln abgießen. Mit Bohnen in die Suppe geben. Nochmals kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Zur Suppe geben.

4-MAL  
LECKER

# MAC 'N' CHEESE

Makkaroni, ordentlich Käse und eins unserer vier Upgrades dazu – so hast du den US-Nudel-Klassiker noch nie gebacken



1

## À LA POPEYE

Portion ca. 700 kcal · E 30 g · F 36 g · KH 60 g

Für 4 Personen

**300 g kurze Makkaroni** nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen **1 EL Butter** erhitzen, **1 EL Mehl** darin anschwitzen. **300 ml Milch** und **200 g Schlagsahne** nach und nach unterrühren, ca. 3 Minuten köcheln. **100 g Blattspinat** und **4 Stiele Dill** waschen, beides kleiner schneiden. **150 g geriebenen Mozzarella** in der Soße schmelzen, **1-2 TL Bio-Zitronenschale** in feinen Streifen zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nudeln abgießen. **150 g Feta** würfeln. Mit Nudeln, Spinat, Dill und Soße in einer Auflaufform mischen. Unter dem heißen Backofengrill ca. 5 Minuten überbacken.



2

## BUTTERMILCH-CRUNCH

Portion ca. 570 kcal · E 29 g · F 21 g · KH 65 g

Für 4 Personen

**300 g kurze Makkaroni** nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. **1½ EL Butter** erhitzen, **1½ EL Mehl** darin anschwitzen. **200 ml Gemüsebrühe** und **350 g Buttermilch** nach und nach unterrühren, kurz köcheln. **150 g geriebenen Emmentaler** in der Soße schmelzen. Mit **½ TL Muskat**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Für das Topping **2 Stiele Thymian** waschen. Blätter mit **3 EL Panko** (japanische Semmelbrösel) und **50 g geriebenem Emmentaler** mischen. Nudeln abgießen, mit Soße in einer Auflaufform mischen. Topping darüberstreuen. Unter dem heißen Ofengrill ca. 5 Minuten überbacken.

Dream-Team! Gouda & Blauschimmelkäse = cremig + würzig

Mit Extra-Käse überbacken und mit Koriander garnieren, yum!



# 3

## BROKKOLI 'N' BLAUSCHIMMEL

Portion ca. 760 kcal · E 37 g · F 36 g · KH 68 g

Für 4 Personen

**1** Brokkoli waschen und in Röschen teilen. **300 g kurze Makkaroni** nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Brokkoli die letzten ca. 5 Minuten mitgaren. Inzwischen **2 EL Butter** erhitzen und **2 EL Mehl** darin anschwitzen. **500 ml Milch** nach und nach unterrühren, kurz köcheln. **150 g geriebenen Gouda** und **100 g Blauschimmelkäse** in der Soße schmelzen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nudeln und Brokkoli abgießen, mit Soße und **50 g Schinkenstreifen** in einer Auflaufform mischen. **3 EL Mandeln** grob hacken, darüberstreuen. Unter dem heißen Ofengrill ca. 5 Minuten überbacken.



# 4

## MEXICAN STYLE

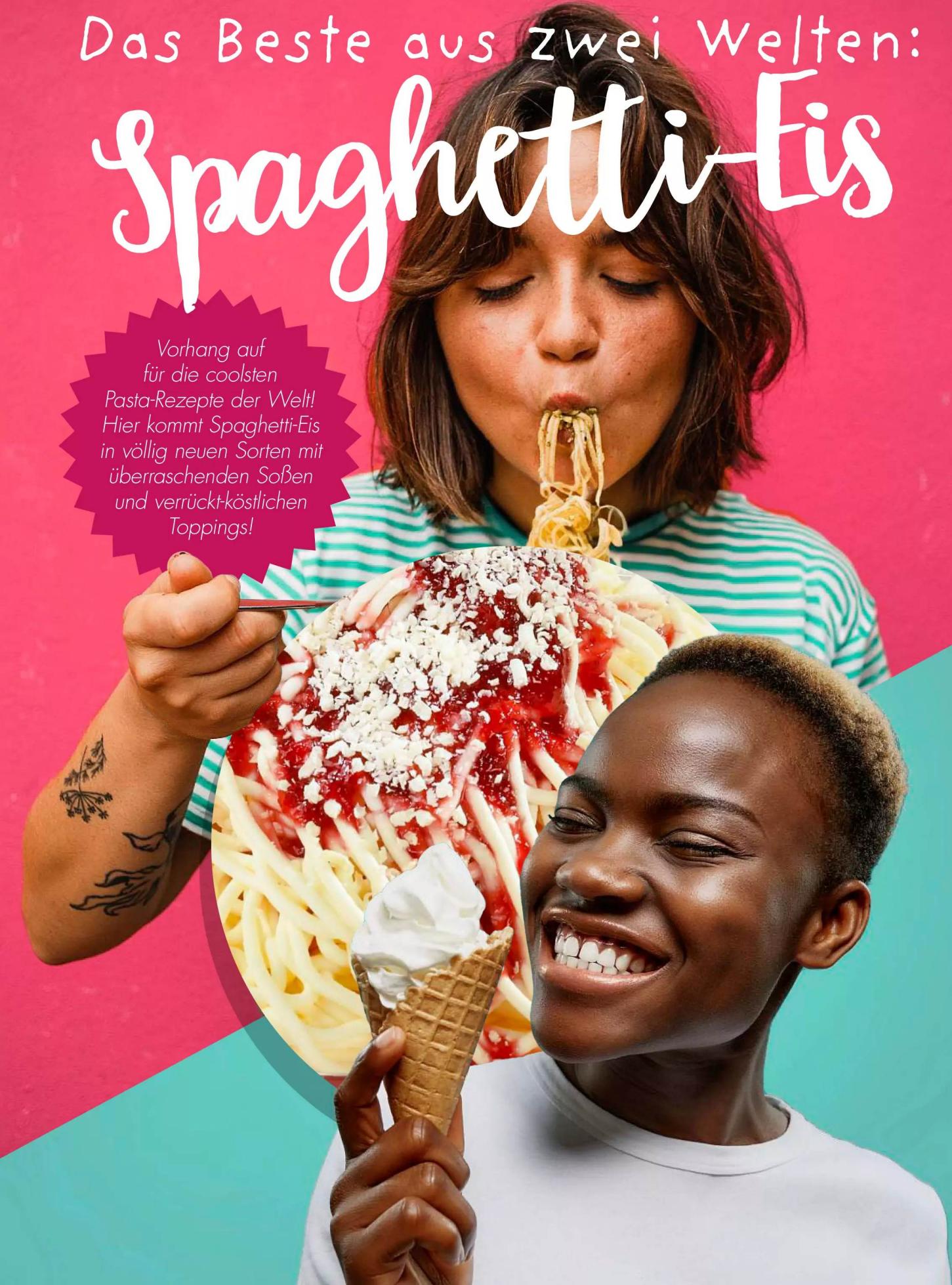
Portion ca. 740 kcal · E 25 g · F 38 g · KH 72 g

Für 4 Personen

**300 g kurze Makkaroni** nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen **1½ EL Butter** erhitzen, **1½ EL Mehl** darin anschwitzen. **150 ml Gemüsebrühe** und **350 ml Milch** nach und nach unterrühren, kurz köcheln. **200 g Schmand** und **150 g geriebenen Cheddar** in der Soße schmelzen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 Glas (370 ml) Röstpaprika** abtropfen lassen, kleiner schneiden. Nudeln abgießen, mit Soße und Paprika in einer Auflaufform mischen. Ca. **40 g Tortillachips** und etwas **geräuchertes Paprikapulver** darübergeben. Unter dem heißen Ofengrill ca. 5 Minuten überbacken.

# Das Beste aus zwei Welten: Spaghetti-Eis

Vorhang auf  
für die coolsten  
Pasta-Rezepte der Welt!  
Hier kommt Spaghetti-Eis  
in völlig neuen Sorten mit  
überraschenden Soßen  
und verrückt-köstlichen  
Toppings!



# Mango-Eiscreme



Damit die  
Presserei nicht  
in ein Work-out  
ausartet: Das Eis  
für 5–10 Min.  
antauen  
lassen

## mit Himbeer-Bolo

Akustisches  
Highlight: die  
herrlich knusprigen  
Baiserkrümel

Dürfen wir vorstellen: die eiskalte Variante des Pasta-Klassikers.  
Sahnig, fruchtig und mit knusprigen Baiserkrümeln on top

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal · E 4 g · F 19 g · KH 62 g

### Zutaten für 2 Personen

- ca. 400 ml Mango-Eis (ohne Fruchtstückchen)
- 100 g TK-Himbeeren
- 2 EL Agavendicksaft
- 50 ml trockener Weißwein
- 100 g Schlagsahne
- ½ Päckchen Vanillezucker
- 4 kleine Baisertuffs

**1** Spätzle- oder Kartoffelpresse und Dessertteller kalt stellen. Das Eis ca. 10 Minuten antauen lassen. Für die Soße Himbeeren, bis auf ca. 8 Stück, Agavendicksaft und Wein zugedeckt aufkochen, kurz köcheln und durch ein Sieb streichen. Abkühlen lassen.

**2** Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und auf die gekühlten Teller geben. Das Eis portionsweise durch die Presse direkt auf die Sahne pressen. Fruchtsoße und Rest Himbeeren dazu anrichten. Baiser darüberbröseln und sofort servieren.

Jetzt wird's wohlig warm. Nein, nicht das Eis, sondern die Aromen. Die Kombination aus würzigem Chai und angenehm herbem Kurkuma ist ein heißer Tipp auf Eis

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 760 kcal · E 7 g · F 67 g · KH 33 g

**Zutaten für 2 Personen**

ca. 400 ml Haselnusseis  
(ohne Nussstückchen)

1 Dose (165 ml) Kokosmilch

1 Beutel lösliches Chai-Latte-Pulver (25 g; z. B. von Krüger)

½ TL Kurkuma

100 g Schlagsahne

½ Päckchen Vanillezucker

1 EL Kakaonibs ■ 1 EL Kokoschips

**1** Spätzle- oder Kartoffelpresse und Dessertteller kalt stellen. Das Eis ca. 10 Minuten antauen lassen. Für die Soße Kokosmilch ca. 5 Minuten köcheln. Chaipulver und Kurkuma einrühren. Abkühlen lassen.

**2** Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und auf die gekühlten Teller geben. Das Eis portionsweise durch die Presse direkt auf die Sahne pressen. Mit Soße beträufeln. Kakaonibs und Kokoschips darüberstreuen und sofort servieren.

# Haselnusseis

Goldenes Kurkumapulver bringt jedes Eis zum Strahlen

mit Chai-Kurkuma-Soße

# Pistazieneis

Bevor du  
das Eis durch  
die Spätzlepresse  
jagst, frier auch diese  
sowie den Teller  
vorher ein

Keine Schokoriegel  
im Haus? Schmeckt  
auch mit frischen  
Beeren

mit Schokoguss und Yoghurette



Pistazie und Schokolade sind das Traum-Dessert-Duo schlechthin in Italien.  
Wir topfen diese nussig-herbe Kombi mit Gute-Laune-Schokoriegeln

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 860 kcal · E 7 g · F 70 g · KH 52 g

#### Zutaten für 2 Personen

ca. 400 ml Pistazieneis

(ohne Nussstückchen)

2 EL Agavendicksaft

1 EL Kokosöl ■ 1 EL Kakao

4 Schokoladenriegel mit Erdbeer-Joghurtcreme (z. B. Yoghurette)

100 g Schlagsahne

½ Päckchen Vanillezucker

1–2 EL gehackte Pistazien

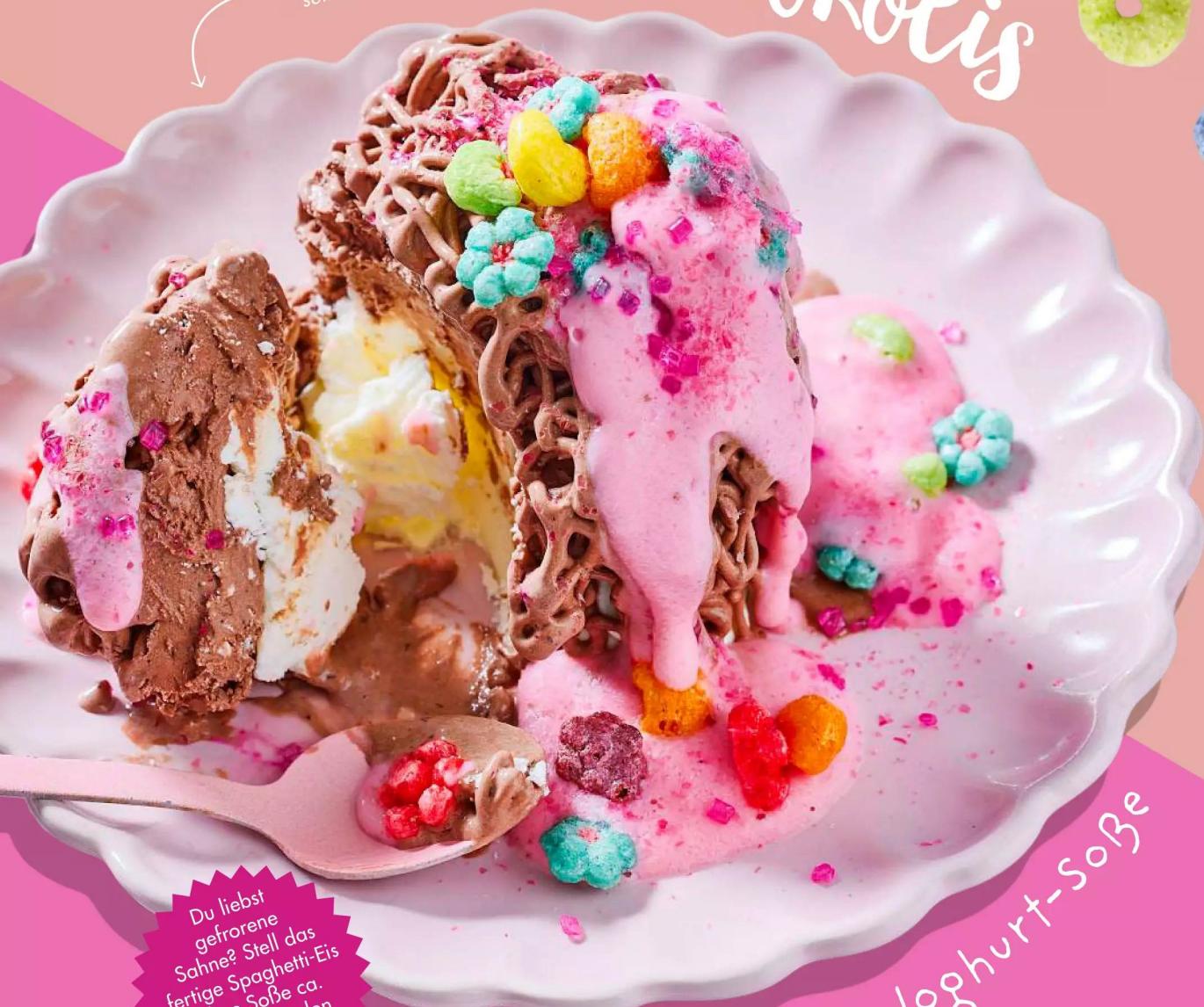
**1** Spätzle- oder Kartoffelpresse und Dessertteller kalt stellen. Das Eis ca. 10 Minuten antauen lassen. Für den Guss Agavendicksaft, Kokosöl und Kakao unter Rühren erhitzen, abkühlen lassen. Schokoladenriegel in kleine Stücke schneiden.

**2** Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und auf die gekühlten Teller geben. Das Eis portionsweise durch die Presse direkt auf die Sahne pressen. Guss darüberträufeln. Mit Schokoladenriegelstückchen und Pistazien bestreuen und sofort servieren.

Spaghetti-Eis

Hach, wie schön  
kann ein Eisbecher  
sein? Ja!

# Schokoeis



Du liebst  
gefrorene  
Sahne? Stell das  
fertige Spaghetti-Eis  
ohne Soße ca.  
20 Min. in den  
Gefrierschrank

mit Erdbeer-Joghurt-Soße

Das Beste am Spaghetti-Eis ist doch die gefrorene Sahne im Inneren. Hier wird sie vom feinsten Schokoeis umhüllt und mit einem Traum aus rosaroter Erdbeerlöflelei getoppt

ca. 20 Minuten • einfach • Portion ca. 860 kcal · E 7 g · F 70 g · KH 52 g

## Zutaten für 2 Personen

ca. 400 ml Schokoladeneis  
(ohne Schokoladenstückchen)

150 g Erdbeerjoghurt

100 g Schlagsahne

½ Päckchen Vanillezucker

2 EL bunte Cerealien

(z. B. „Fruity shapes“, Trix)

pinkes Zuckerstückchen  
zum Verzieren

1 Spätzle- oder Kartoffelpresse und Dessertteller kalt stellen. Das Eis ca. 10 Minuten antauen lassen. Joghurt mit 2–3 EL Wasser glatt rühren oder mit dem Stabmixer leicht schaumig pürieren.

2 Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und auf die gekühlten Teller geben. Das Eis portionsweise durch die Presse direkt auf die Sahne pressen. Joghurtsauce darüberträufeln. Mit Cerealien bestreuen und nach Belieben mit Zuckerstückchen verzieren. Sofort servieren.

Der Geschmack des Sommers vereint in einer Eiskreation: Süße Erdbeeren, würziges Basilikum, frische Zitrone – müssen wir noch mehr sagen?

ca. 15 Minuten • einfach • Portion ca. 460 kcal · E 6 g · F 27 g · KH 46 g

**Zutaten für 2 Personen**

ca. 400 ml Erdbeereis  
(ohne Fruchtstückchen)  
3 Stiele Minze ■ 3 Stiele Basilikum (z. B.  
Bubikopf) ■ 2 EL gehäkelte Mandeln  
(ohne Haut) ■ 2 EL Agavendicksaft  
ca. 4 Erdbeeren ■ 100 g Schlagsahne  
½ Päckchen Vanillezucker  
½ „TK“-Zitrone (ohne Schale;  
über Nacht eingefroren)

**1** Spätzle- oder Kartoffelpresse und Dessertteller kalt stellen. Das Eis ca. 10 Minuten antauen lassen. Für das Pesto Minze und Basilikum waschen und fein hacken. Mit Mandeln und Agavendicksaft verrühren. Erdbeeren waschen und halbieren.

**2** Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und auf die gekühlten Teller geben. Das Eis portionsweise durch die Presse direkt auf die Sahne pressen. Erdbeeren dazulegen. Etwas gefrorene Zitrone mit der Reibe darüberspeln und sofort servieren.

Erdbeereis

mit süßem Pesto und Zitronen-Schnee

Wer braucht schon  
Parmesan, wenn er  
gefrorene Zitronen-  
raspel hat?

# CHE DOLCE!

## SÜSSE PASTA-CHIPS MIT RICOTTA-DIP

Mit Zimt-Zucker-Upgrade verwandeln sich Farfalle im Ofen ratzfatz zur süßen Knabbererei

ca. 1 Stunde • einfach • Portion ca. 310 kcal · E 11 g · F 10 g · KH 40 g

### Zutaten für 6–8 Personen

1 Packung (275 g) große Farfalle  
Salz ■ 1 EL Butter  
50 g Zucker ■ 1 TL Zimt  
abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone ■ 500 g Ricotta  
150 g Vollmilchjoghurt  
1 Pink Grapefruit  
3 EL Sarti Rosa (Grapefruitlikör)  
1 TL Gelatine fix  
ca. 2 EL flüssiger Honig  
Minze zum Verzieren  
Backpapier

160°C) etwa 45 Minuten  
backen, dabei mehrmals  
wenden. Herausnehmen  
und auskühlen lassen.

**3** Für den Dip Ricotta und  
Joghurt verrühren. In  
eine flache Bowl geben.  
Grapefruit so schälen,  
dass die weiße Haut ent-  
fernt wird. 2–3 dünne  
Fruchtscheiben für die  
Deko abschneiden. Rest  
Grapefruit und Sarti mit dem  
Stabmixer pürieren, dabei  
Gelatine fix unterrühren. In die  
Ricottacreme einschwirbeln. Den  
Dip mit Grapefruitscheiben und  
Minze verzieren. Mit Honig  
beträufeln. Zu den süßen Pasta-  
Chips servieren.

**1** Farfalle in kochendem Salzwasser  
bissfest garen, abgießen und wie-  
der in den Topf geben. Butter un-  
terrühren, schmelzen lassen.

**2** Zucker, Zimt und Zitronenschale  
mischen. Unter die Butternudeln  
mischen und auf ein mit Backpapier  
ausgelegtes Blech verteilen. Im hei-  
ßen Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft:

Farfalle-Chips  
möglichst luftdicht in  
Dosen lagern – so  
bleiben sie mindestens  
1 Woche knusprig

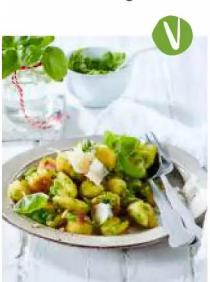
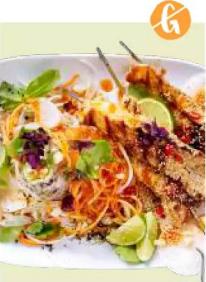
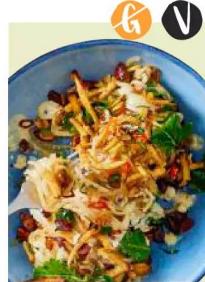




Yummie,  
einfach dopen  
und genießen!

# LECKER ÜBERSICHT

Pasta





Du willst es **vegan**? Dann bitte immer hier entlang!

Hier steckt ganz viel grüne Energie für **Veggies** drin

**Glutenfreie Nudeln** findest du hier ganz schnell



S. 10 Nizza-Salat-Happen



S. 12 Mediterrane Pasta-Summer-Shells



S. 13 Garnelen-Pasta mit Brokkoli und Sahnesoße



S. 15 Tomaten-Sugo



S. 16-18 Tomatensoße in 3 Varianten



S. 20 Nudelsalate 4-mal lecker



S. 30 Lachs-Lasagne „Drei-Käse-Hoch“



S. 32 Petersilien-Bonbons



S. 37 Blitz-Carbonara mit Spinat und Pilzen



S. 38 Cajun-Pasta mit Garnelen



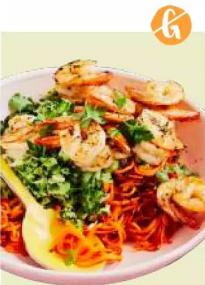
S. 39 Penne mit Zucchini und Rucola



S. 40 Bandnudeln mit Stremellachs



S. 53 Bohnen-Fettuccine mit Linsenbolognese



S. 54 Süßkartoffel-Spaghettini con Gambas



S. 55 Rote-Bete-Nudeln mit Feta-Nuss-Topping



S. 63 Farbenfrohe Udon-Bowl



S. 63 Soba-Nudeln mit Sake-Meatballs



S. 64 Grillhähnchen-Glasnudelsalat



S. 78 Fettuccine Alfredo



S. 80 Nudelsuppe 4-mal lecker



S. 82-84 DIY-Ravioli mit 5 Füllungen



S. 85 Minestrone



S. 86 Mac 'n' Cheese 4-mal lecker



Nudeln machen  
glücklich – in  
Bunt gleich hoch  
drei!



VORSCHAU

# LECKER

## Christmas

Selbst im  
Sommer hat  
Santa alle Hände  
voll zu tun...



## HO, HO, HUI!

Während du noch genüsslich  
an der Eiswaffel schleckst,  
heizen wir schon mal den  
Plätzchenofen an – freu dich  
auf jede Menge süße und  
herzliche Rezeptideen zum  
Fest der Feste!

Hurra, ab  
**25. OKTOBER 2024**  
im Handel!

### IMPRESSUM

Bauer Food Experts KG  
Redaktion LECKER  
Burchardstraße 11  
20077 Hamburg  
Tel.: 040 3019-5170  
ISSN 1862-5509  
lecker.de  
info@lecker.de

Herausgeberin: Sabine Ingwersen

Redaktionsleitung: Ann Thorer-Binke (V.i.S.d.P.),  
Adresse wie Redaktion

Konzept & Umsetzung:  
Tjitske Schrieks (Head of Editorial)

Chefin vom Dienst: Christine Matthiesen  
Creative Concept Photo:  
Claudia Möller, Geraldine Pavone

Redaktion: Beate Diop, Maike Doege,  
Friederike Möller, Nicole Molitor, Lisa Opitz

Mitarbeiter dieser Ausgabe:  
Maren Jahnke (fr., Text),  
Simone Neufing (fr.; Foodstyling)

Gestaltung: Bauer Creative KG,  
Katja Fügert (Ltg), Andreas Wießner (stv. Ltg)

Produktionsleitung: Stephan Schmidt

Photo Director: Andrea Girard

Producer: Melanie Schmitt

Fotografie: Alessandra Cremona, Niklas Sturmöhrel  
Foodstyling: Anne Haupt, Stefanie Kröger-Firek,  
Madlin Lippa, Franziska Maderecker (Head of  
Foodstyling)

Styling: Judith Garbas, Julia Jensen, Sascha Mandel  
Schlussredaktion: Lektornet

Verlagsleitung: Malte Jensen

Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: LECKER erscheint in der Heinrich Bauer

Verlag KG, Burchardstraße 11, 20077 Hamburg  
Anzeigen: Bauer Advance KG, Burchardstraße 11,  
20099 Hamburg, Tel.: 040 3019-0, baueradvance.com

Managing Director: Tim Lammek

Director Marketing & Brand: Natalie Schwarz  
Head of Magazines / Crossmedia Marketing &  
Brand: Michael Linke

Verantwortlich für den Anzeigeninhalt:

Viola Schwarz

Verantwortlich für die Anzeigenstruktur: Heike Peth

Anzeigenpreisliste: Nr. 20 vom 1. Januar 2024

Leiter Herstellung: Helge Voss

Hersteller: Rafael Schneider

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG,

Brieffach 4000, 20086 Hamburg

Nachlieferservice und Einzelheftbestellungen:

www.meine-zeitschrift.de  
Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

Druck: Svoboda Press s.r.o., Sazecska 560/8,  
CZ-10825 Praha 10

### Abo- und Bestellservice:

Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,  
Tel.: 040 3290-1616 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr),  
Fax: 040 3019-8182, E-Mail: kundenservice@  
bauermedia.com; Adressänderungen, Bankdaten-  
änderung, Reklamationen bequem im Internet unter:  
bauer-plus.de/service; Aboservice (Österreich,  
Schweiz und restliches Ausland): Bauer Vertriebs KG,  
Auslandsservice, Postfach 14254, 20078 Hamburg,  
Tel.: 0049 40 3019-8519 (Mo.–Fr. 8–18 Uhr),  
Fax: 0049 40 3019-8829, E-Mail: auslandservice@  
bauermedia.com

Copyright 2024 Heinrich Bauer Verlag KG, Hamburg.

Nachdruck, auch einzelner Teile, verboten.

Alle Nebenrechte vom Verlag vorbehalten.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder,  
Bücher und Fotos wird nicht gehaftet. LECKER wird

ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben.

Printed in Czech Republic. LECKER (USPS no Pending) is published 12 times p. a. by Bauer Media Group. Subscription price for USA is \$ 80.00 p. a. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631. Application to mail at Periodicals Rates is pending at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send Address changes to: LECKER, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631

### HOUSE of FOOD

HART BEWERTET  
EHRLICH EMPFOHLEN



The image shows a stack of several issues of the magazine 'TV Movie'. The top issue features a large, stylized red star with a cartoonish face. The main title 'TV Movie' is written in a large, white, cursive font. Below it, the tagline 'FIRST IN ENTERTAINMENT' is visible. A photo of actress Kate Hudson is prominently displayed on the cover. Other text on the cover includes 'TOP DOKU ROBBIE WILLIAMS ÜBER SEIN LEBEN', 'THE MARVELS', 'JEZT IM KINO', 'DIE NEUEN SUPER-HEROES', '14 TAGE PREMIUM-PROGRAMM', and 'Die Highlights aus Mediatheken und Streaming'. The bottom right corner of the cover features the 'TV Movie' logo with a star. The background of the entire advertisement is a solid blue color.



# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerliche Lebenslust.

[www.fachingen.de/hydrogencarbonat](http://www.fachingen.de/hydrogencarbonat)

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.