

LECKER

Pasta!



SPAGHETTI-EIS

Neue Sorten, neue Soßen

Streifen-Farfalle
mit Salsiccia-
Ratatouille, S. 26

10 MINUTEN –
WOW, FERTIG!

Z. B. BLITZ-CARBONARA

Sommerliebe
MUSCHELNUDELN



Gefüllt, aus dem Ofen,
als Salat – ab S. 6

67
NEUE
REZEPTE



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

WAHL
FREIHEIT

PRESSE
FREIHEIT

MEINUNGS
FREIHEIT

WAHRHEIT
MUT
JOURNALISMUS
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

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
Schrieke
Head of
Editorial,
LECKER



Es gibt kein Gericht, für das wir kein Rezept haben: [lecker.de](https://www.lecker.de)



Alle fotografieren jetzt ihr Essen. Wir schon lange: [@lecker_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)



Mit uns wird eure Timeline lecker: [facebook.com/lecker](https://www.facebook.com/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



82
RAVIOLI-COUTURE:
1 Tasche, 5 Füllungen



30
BAHN FREI FÜR
Do-it-yourself-Lasagne

HANDMADE WITH LOVE

- 22 DIY-Pasta
1 Grundteig, 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

Pasta-Doubles aus
Kichererbsen,
Roter Bete oder
Kohlrabi sind unser
liebstes Sommer-
Beauty-Food!



63 Schmatzen erlaubt:
VEGANE UDON-BOWL



14 Tomaten auf den Augen?
NÖ, IN DER SOSSE!

88 Coole Nudeln:
SPAGHETTI-EIS



51
IN HÜLL(S)E UND FÜLLE:
chickpea-spiirelli
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, gegebenenfalls 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.

Knusperschiffchen auf Paprikasoße

Mehr Feuer gefällig?
Mix noch ein paar Chili-
flocken in die Soße



Fülltrick: Masse in einen
Spritzebeutel 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

VEGGIE

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 Knoblauch-
pulver ■ 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 biss-
fest garen. Die Tomatensoße mit der
Brühe erhitzen.

2 Für die Füllung Ricotta, Knob-
lauch, Kräuter der Provence und Häl-
fte Mozzarella verrühren. Spinat aus-
drücken 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 Mozza-
rella 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 Weißwein-

essig ■ 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.



Nudelsalat neu interpretiert – als Appetizer, Vorspeise oder auch Party-Food ...



Vorspeisehappen

direkt aus Nizza eingeschiff



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 Tomaten-sugo** 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 ablöschen. 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 Sahneseife

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**



Der Sugo ist im Kühlschrank **ca. 2 Wochen haltbar**. Dazu portionsweise in heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und auskühlen lassen.

Für 4–6 Personen
(ergibt ca. 900 ml)
2–3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl ■ Zucker
1 kg reife Tomaten
Salz ■ Pfeffer
Balsamico-Essig
2–3 Stiele Oregano

DER KLASSIKER

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

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



1 LET'S SCHNIPPEN! 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.



2 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.



3 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.

Unsere Pomodori-Liebliche 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, Sugo 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.

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.



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



Tomaten-Sugo zugeben, erhitzen.



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



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



1

Tomaten-Sugo im Topf erhitzen.

Du kannst auch Dosenpfirsiche verwenden. Dann wird der Sugo süßer – daher mit Essig abschmecken

2

Pfirsiche schälen, klein schneiden und, bis auf 2 EL, in die Soße geben. Aufkochen und pürieren.

3

Prosecco unterrühren und noch mal kurz aufkochen.

4

Basilikum waschen, klein schneiden. Mit Rest Pfirsich zufügen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Für 4–6 Personen

900 ml Tomaten-Sugo
(s. Seite 15)

2 reife Pfirsiche

125 ml trockener

Prosecco

2 Stiele Basilikum

Salz ■ Pfeffer

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

Gut fürs Herz

Der enthaltene Pflanzenfarbstoff Lycopin hält unsere Arterien geschmeidig. Werden Tomaten erhitzt, erhöht sich die Lycopin-Menge sogar noch.

AL CREMOSO

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 Ziegenfrisch-
käse 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**

**Ab
JETZT
im
Handel**

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

Online unter 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](https://www.facebook.com/lecker.de)



[lecker_magazin](https://www.instagram.com/lecker_magazin)



lecker.de
laden.lecker.de



**SO LECKER
KANN NUR LECKER!**

4-mal lecker

Mix it up!
Gläser schütteln
oder gestürzt
anrichten

VEGGIE

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

NUDELSALAT

4-MAL
LECKER

Einmal um die Welt? Dafür brauchst du etwa
8 015 000 aneinandergereihte Penne. Oder du schlemmst dich
durch unsere leckeren Salatvariationen aus aller Welt...

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 Babyspinat** 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 gehobelmtem Parmesan** daraufschichten.



Auch lecker
mit gebratenem
Räuchertofu –
Namaste!



Fein oder breit – welche
Glasnudel schmeckt dir
am besten?

VEGAN

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 halbieren 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 Chiliblocken** 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 Kara-
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 Walzeneinstellung 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 Walzenstellung 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 Parmesanhobel

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).

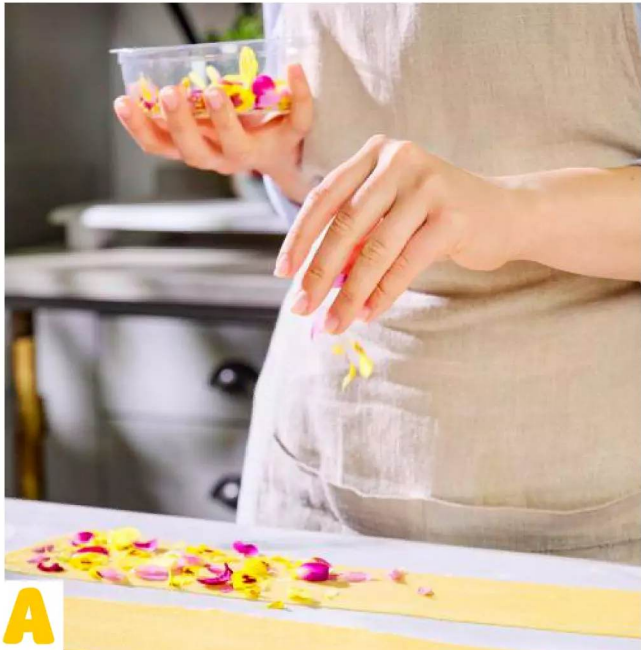
3 Grundteig wie im Grundrezept beschrieben zu Teigbahnen verarbeiten, zwischen leicht bemehlten Geschirrtüchern lagern. Bunte Teigkugeln ebenso verarbeiten. Anschließend die bunten Teigstreifen eventuell etwas bemehlen und durch den Tagliatelle-Aufsatz walzen (Step B). Tagliatelle ebenfalls nebeneinanderliegend zwischen bemehlten Geschirrtüchern 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 zusammen-drücken (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.





A



B



C



D

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
Erbsensprossen und Blüten toppen

VEGGIE

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. 2 ½ 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)
¼ 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, ½ 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 Spaghettiaufsatz 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 andünsten. 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 abpfeifen, beiseitestellen. Rest Dill hacken, mit Frischkäse und Crème fraîche verrühren. Lachs zerzupfen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Nudelplatten in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abgießen. Auf 4 Tellern abwechselnd je 3 Lasagneplatten mit ¼ Käsesoße und ¼ Lachscreme schichten. Mit Dill und eventuell Dillblüten garnieren.





A



B



C



D

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 Geschirrtüchern 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. 7 x 10 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 Grundausrüstung gelingen deine Nudeln im Handumdrehen – und schmecken mindestens genauso köstlich wie bei einer echten Nonna ...



TANDEM-TEIGRAD

Rollert mit glattem oder Wellenschnitt ganz geschmeidig durch Pasta- und Mürbeteig, Marzipan, Fondant ... Ein echter Allrounder!
Von Städter; ca. 10 €, über tischwelt.de

Z.B. für
die Ravioli
auf S. 82

CLEVER ENTLEHNT

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



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



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 selekt.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 abzugießen. 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 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 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 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
gib'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.“



VEGGIE

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.



DU WILLST MEHR
SOSSE? STRECK SIE MIT
ETWAS KOCHWASSER
VON DEN NUDELN



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



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



VEGGIE

10-Minuten-Pasta

DER GERIEBENE KÄSE
BINDET DIE SOSSE UND MACHT
DEINE PASTA CREMIGER



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 reiben.
- 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.



„SCHMECKT AUCH
MIT TK-LACHS!
KURZ AUFTAUEN
LASSEN, WÜRFELN,
CA. 2 MINUTEN
VON BEIDEN SEITEN
BRATEN UND DANN
IN DER SOSSE GAR
ZIEHEN LASSEN.“



DER GERÄUCHERTE FISCH
IST SCHON GAR UND
MUSS NUR KURZ ZUM AUF-
WÄRMEN IN DIE PFANNE

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

- 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 zerzupfen und darauf anrichten. Nach Belieben etwas Olivenöl darüberträufeln und mit Basilikum garnieren.



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

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. 1¼ 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.



UND JETZT NOCH DER FRISCHE-KICK ...

Kirschtomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Zum Hackmix geben. Bolo mit Salz und Pfeffer abschmecken. 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.



SOSSEN-FEINSCHLIFF

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

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 Greyerzer (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

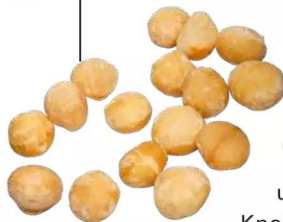


Fruchtige Paprika mixen wir mit kräftigem Schafskäse und Macadamianüssen – molto buono, egal zu welcher Nudel!

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 Pecorino (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, Pinienkernen 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 Soft-
tomaten ■ 1 rote Chilischote ■ 125 ml Olivenöl
50 g geriebener Parmesan ■ Räuchersalz
Pfeffer ■ 1–2 EL Balsamico-Essig

- 1 Pinienkerne rösten. Tomaten hacken. Chili auf-
schneiden, entkernen, waschen, klein schneiden.
- 2 Vorbereitete Zutaten und Olivenöl im Mixer pü-
rieren. 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!



LECKER Deluxe Angebot
12x LECKER + 4x LECKER Sonderhefte



Sichere dir die beliebten
Sonderhefte 4x jährlich
frei Haus!



LECKER Angebot
12x LECKER – einfach, aber besonders!

Wähle
dein
Angebot



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 € Gutscheine 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,
unterschriften 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 weitere Informationen unter: 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:

☐ **LECKER Deluxe** (635 03 02249252) ☐ **LECKER** (635 03 02249244)

LE SH 03/24 - 6646

Bitte kreuze ein Geschenk deiner Wahl an:

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

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 zzt. 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. Vertragsjahr 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





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 rühren und über die Nudeln verteilen. Mit dem Tofu-Crumble bestreuen.

KICHERERBSEN-SPIRALEN MIT FRUCHTIGEM SUGO

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



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

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-Spirelli
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 $\frac{1}{4}$ Rettich, mit einem Spiralschneider in dünne Nudeln schneiden. Rest Rettich in feine Scheiben schneiden. Gemüse mit je $\frac{1}{4}$ 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.





VEGAN

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

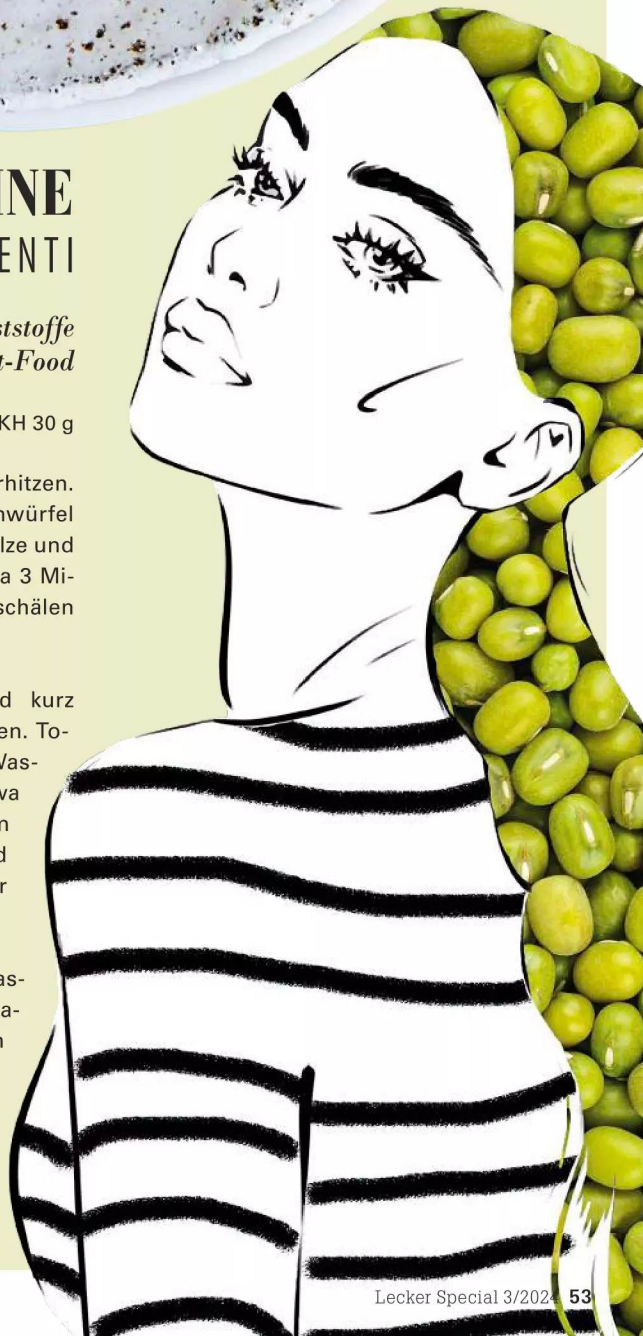
1 Zwiebel ■ 300 g Stangen-
sellerie ■ 2 Möhren
200 g Champignons
1 Dose (400 g) braune Linsen
1 EL Olivenöl ■ 2 Knoblauch-
zehen ■ 2 EL Tomatenmark
2 EL Rotweinessig ■ 1 Dose
(425 ml) stückige Tomaten
½ Bund Basilikum ■ Salz
Pfeffer ■ 400 g Edamame-
Mungobohnen-Fettuccine
1 EL Hefeflocken

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 garen. Mit Linsen-Bolo auf Tellern anrichten. Die Hefeflocken darüberstreuen.



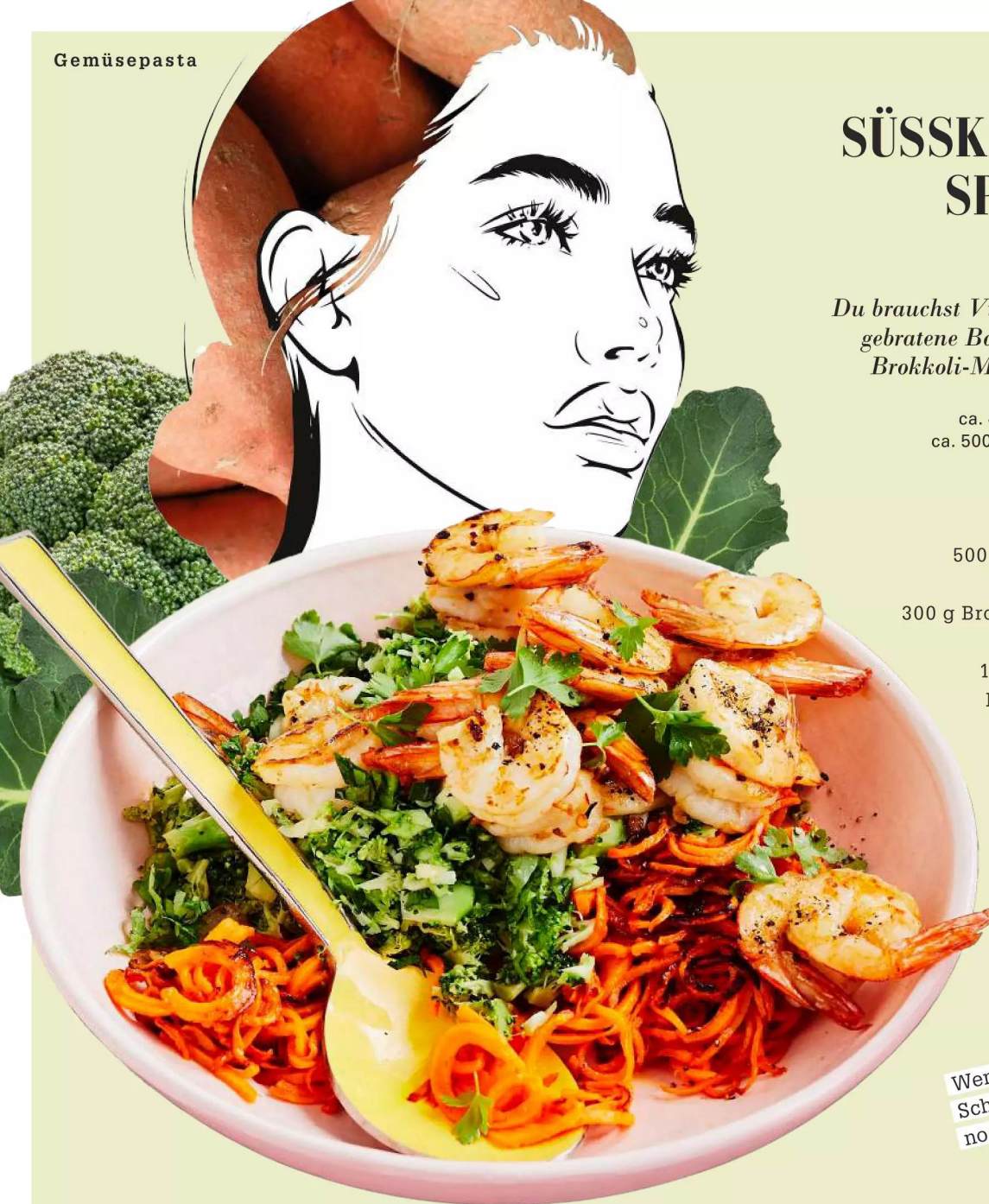
SÜSSKARTOFFEL- SPAGHETTINI CON GAMBAS

*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 Spaghettis 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.

VEGGIE



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)



KORNBLUME

Schmeckt: süßlich
mit leicht bitterer Note

Pasta-Match:

 z. B. Tortelloni-Bowl (S. 81)


 z. B. Pasta-Chips mit
Ricotta-Dip (S. 94)



GRANATAPFEL- KERNE

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!



VEGAN

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-Eiernudeln 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.



Bezügelter **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 performt 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 Paprika-
schote ■ 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.



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. 1 ½ 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. Faustregel: nicht mehr als 250 g auf 1 kg Kartoffeln.



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.



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 GESCHAFFT



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 ...

Foto: House of Food, Shutterstock



FETTUCCINE ALFREDO

Mmh: Käse, Butter, Nudeln ... Kurzum: ein spektakulär cremiger Italo-Hit! Rezept S. 78

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

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.



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



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)

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.



**Poderi dal Nespole
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

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



Ein echter Hingucker
sind die bunte 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



Serrocielo Falanghina, 2021, Kampanien
Das fein fruchtige Bouquet des Weißweins harmonisiert 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 Härte 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 Salz-
wasser (1 TL Salz pro 1 l) bissfest
garen. Inzwischen 60 g Butter in
einer Pfanne schmelzen. Parme-
san fein reiben.

2 Vom Nudelkochwasser etwa
200 ml abschöpfen **(A)**. Hälfte
Parmesan und etwas Koch-
wasser nach und nach in die
geschmolzene Butter rühren.
Rühren, bis der Käse geschmol-
zen ist. Rest Butter und Käse zu-
fügen **(B)** und schmelzen, dabei
eventuell noch Kochwasser ess-
löffelweise 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 Nudel-
sorte 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.



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.

Zu trocken?
Dann erwärm
die Soße
direkt mit



NACHHALTIG SCHLÜRFEN

Situation: Die Lieblings-
Brause schmeckt mit
Strohalm viel besser.
Hack: Makkaroni aus
dem Vorratsschrank
holen und ab damit
ins Getränk. Nach
Gebrauch einfach in
den Bio-Müll werfen.

Für warme
Getränke
leider nicht
geeignet



RESTE-PIZZA

Situation: zu viele Nudeln!
Hack: Nudel-Reste (ca.
250 g) in eine Auflauf-
form 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.

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



NUDELSUPPE

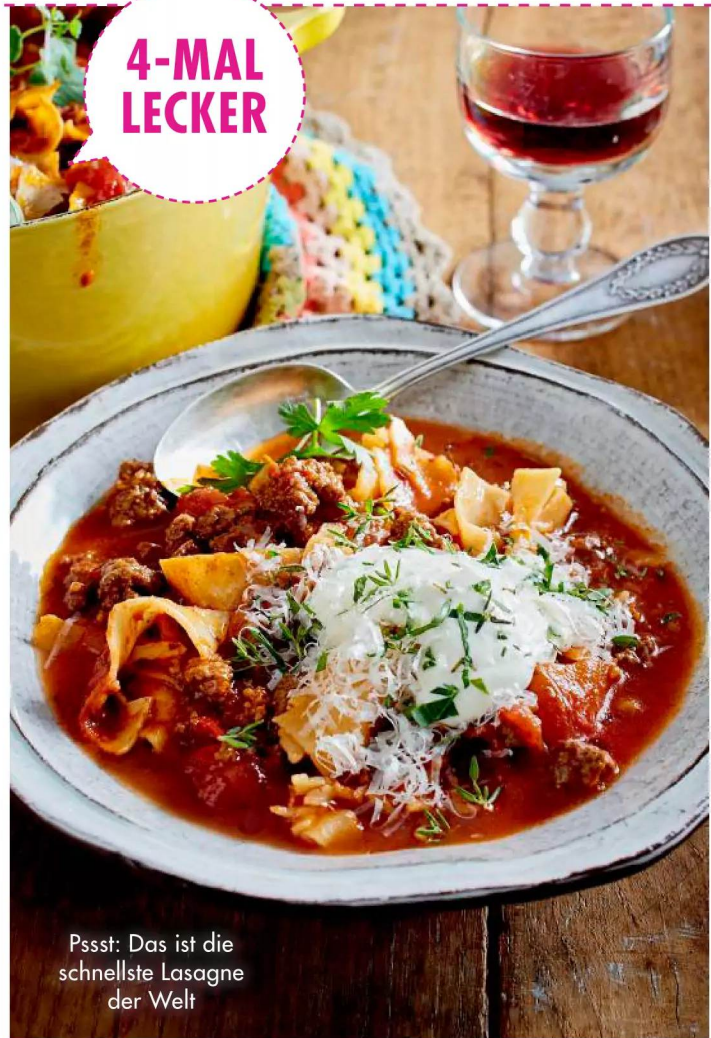
Schlürfen ist hier ausdrücklich erlaubt:
Mit einer großen Schüssel würzigem Nudelglück
lässt sich der Feierabend so richtig genießen



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

VEGAN

4-MAL
LECKER



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 Currypaste** zugeben, kurz anrösten. Mit **600 ml Gemüsebrühe** und **1 Dose (400 ml) Kokosmilch** ablöschen und aufkochen. Gemüse und **250 g Reisbandnudeln** 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)** einrühren. 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 siedend 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 PACHE 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 ½ TL Salz verquirlen, in die Mulde geben. Eiermix mit etwas Mehl vom Rand verrühren.

LOS GEHT'S



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.



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.



KLEINE HÄUFCHEN, GROSSE FREUDE

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



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.



EINE (FAST) RUNDE SACHE

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

FAST GESCHAFFT



Ravioli
sind fertig,
wenn sie oben
schwimmen

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.

FERTIG!



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-Zitronen-
schale, 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



1

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.



2

Der Sellerie
wird zarter, wenn
du die Fäden vor
dem Schneiden
abziehst

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!



3

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



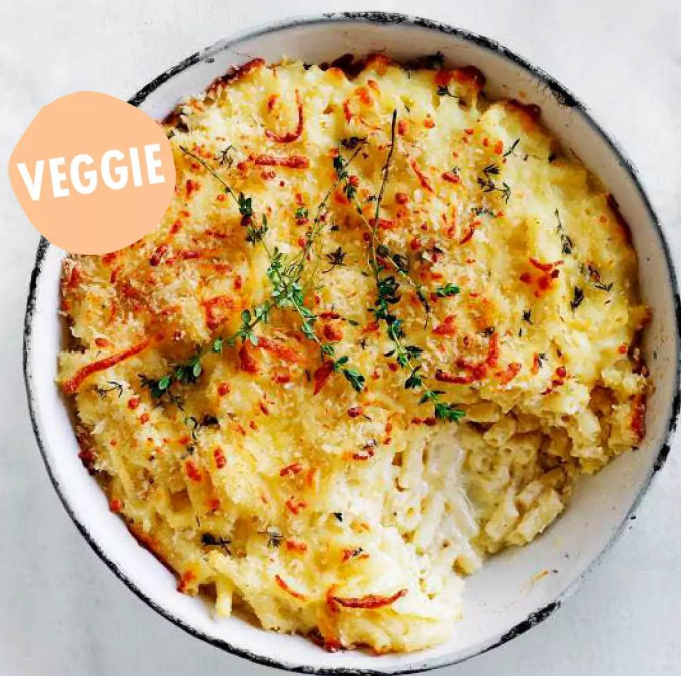
1

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 Schlag-sahne** 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



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.

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



4

VEGGIE

MEXICAN STYLE

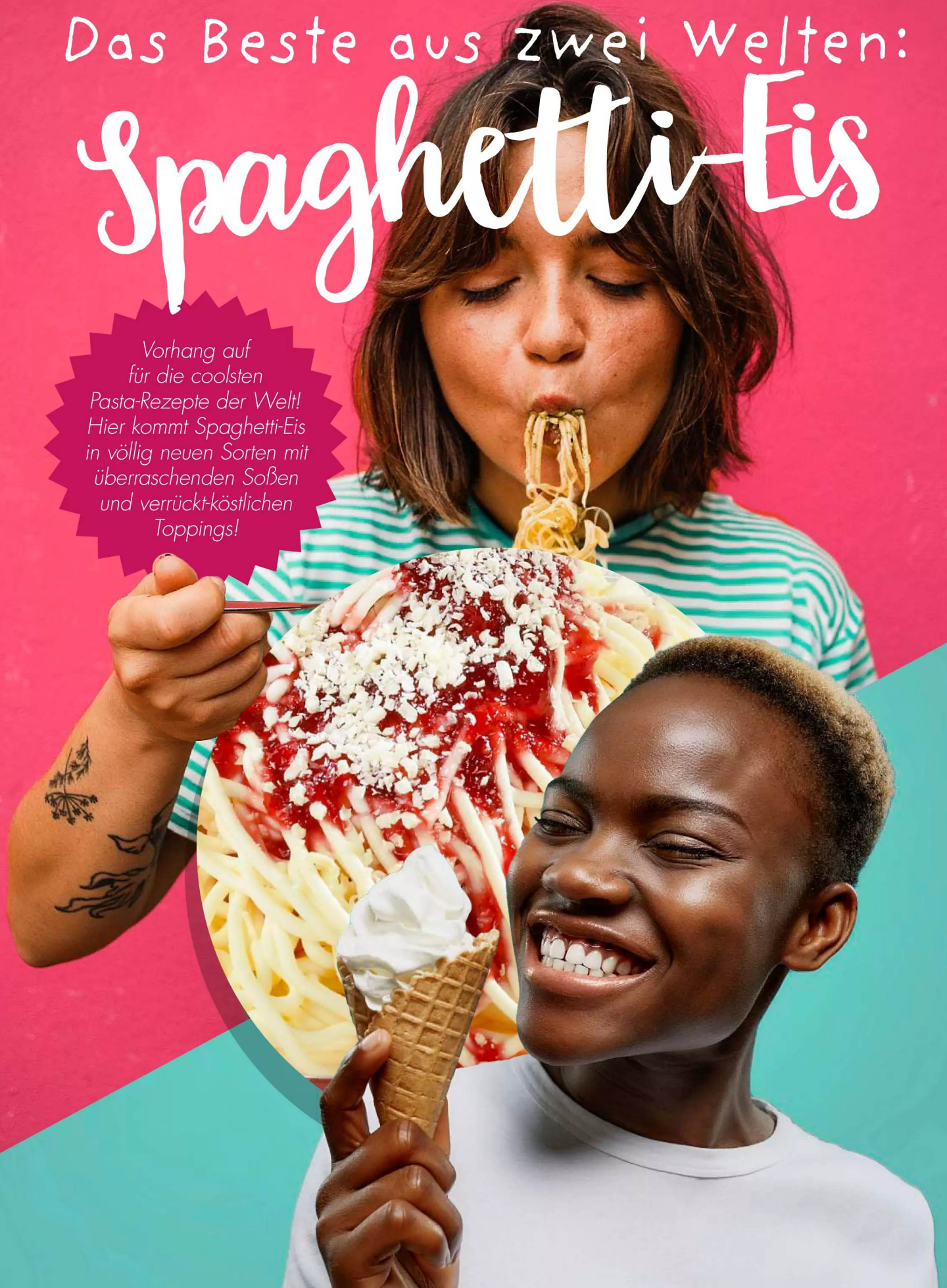
Portion ca. 740 kcal · E 25 g · F 38 g · KH 72 g

Für 4 Personen

300 g kurze Makkaroni nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen **1 ½ EL Butter** erhitzen, **1 ½ 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



Akustisches Highlight: die herrlich knusprigen Baiserkrümel

mit Himbeer-Bolo

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 Mangoeis
(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 Yogurette

Pistazie und Schokolade sind das Traum-Dessert-Duo schlechthin in Italien. Wir toppen 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

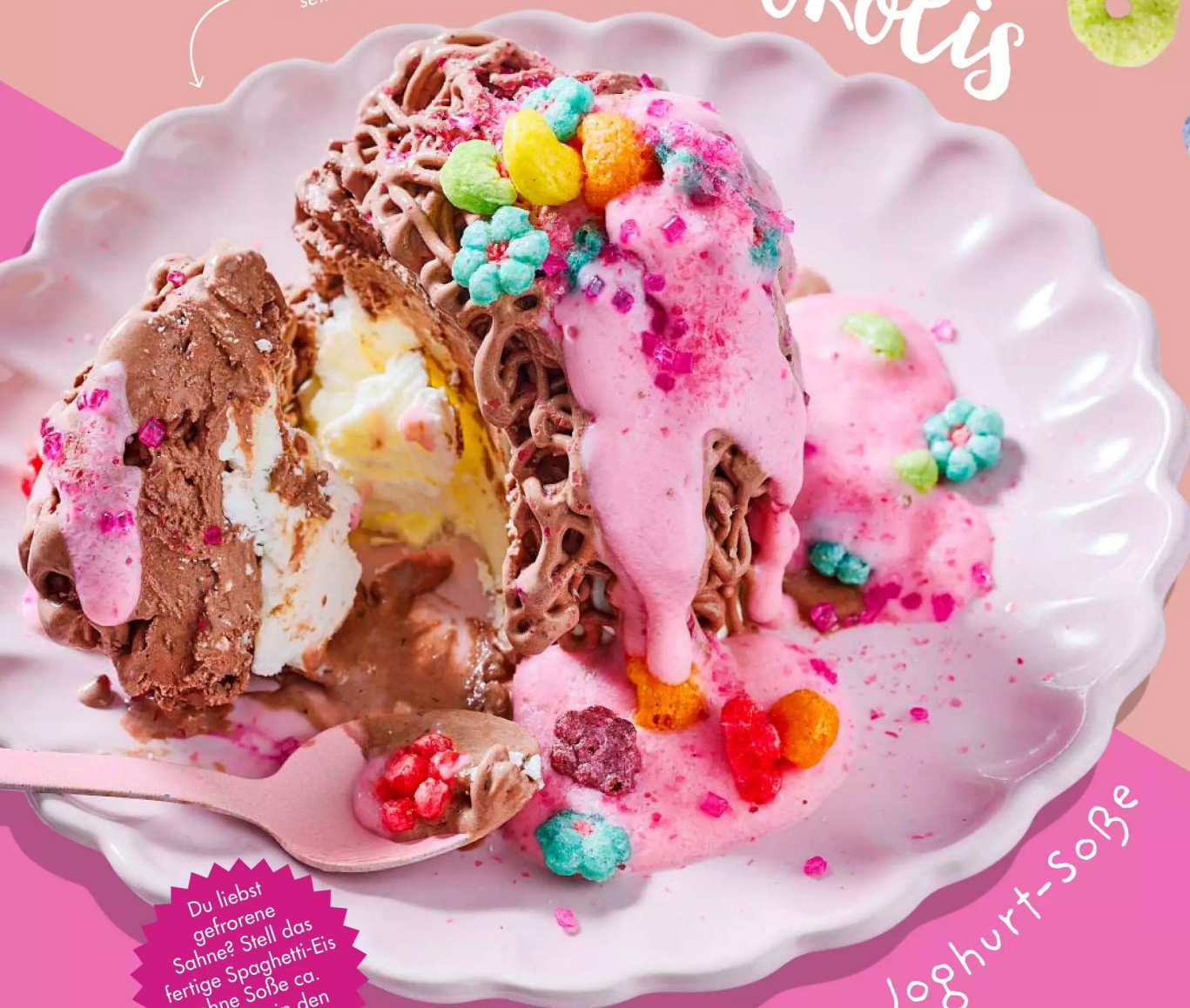
Zutaten für 2 Personen

- ca. 400 ml Pistazieneis (ohne Nussstückchen)
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Kokosöl ■ 1 EL Kakao
- 4 Schokoladenriegel mit Erdbeer-Joghurtcreme (z. B. Yogurette)
- 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.

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 Erdbeerlöffelei 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 Erdbeeryoghurt
100 g Schlagsahne
½ Päckchen Vanillezucker
2 EL bunte Cerealien
(z. B. „Fruity shapes“, Trix)
pinke Zuckerkristalle
zum Verziern

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. Joghurtsoße darübertröpfeln. Mit Cerealien bestreuen und nach Belieben mit Zuckerkristallen 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 gemahlene 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 darüber raspeln und sofort servieren.

Erdbeereis

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

mit süßem Pesto und Zitronen-Schnee

CHE DOLCE!

SÜSSE PASTA-CHIPS MIT RICOTTA-DIP

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

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 Verziern
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 untermixen. In die
Ricottacreme einwirbeln. 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 dippen
und genießen!

LECKER *Pasta* ÜBERSICHT



S. 7 Pumpkin-Pasta mit Spinat



S. 8 Knusperschiffchen auf Paprikasoße



S. 9 Gefüllte Conchiglie mit Spinat-Ricotta



S. 24 Grundteig für „Pasta fresca“



S. 26 Bunte Farfalle mit Salsiccia-Ratatouille



S. 28 Pappardelle „Aglio e Olio“



S. 41 Tortellini mit Tomatensoße & Burrata



S. 42 Cannelloni-Auflauf mit Hack-Füllung



S. 45-46 Solo con Pesto! 4 verschiedene Sorten



S. 50 Kohlrabi-Nudeln mit Tofu-Crumble



S. 51 Kichererbsen-Spiralen mit Sugo



S. 52 Möhren-Mie mit Putenspießen



S. 64 Mie-Hot-Wok „Sweet 'n' spicy“



S. 66 Handgemachte Gnocchi



S. 70 Pasta al Pesto rosso



S. 73 Spaghetti carbonara



S. 74 Pappardelle bolognese



S. 77 Linguine alle Vongole



S. 89 Mango-Eiscreme mit Himbeer-Bolo



S. 90 Haselnusseis mit Chai-Kurkuma-Soße



S. 91 Pistazieneis mit Schokoguss



S. 92 Schokoeis mit Erdbeer-Joghurt-Soße



S. 93 Erdbeereis mit süßem Pesto



S. 94 Süße Pasta-Chips mit Ricotta-Dip

Du willst es **vegan**? Dann bitte immer hier entlang! **V**
V Hier steckt ganz viel grüne Energie für **Veggies** drin
 Glutenfreie Nudeln findest du hier ganz schnell **G**



S. 10 Nizza-Salat-Happen



S. 12 Mediterrane Pasta-Summer-Shells



S. 13 Garnelen-Pasta mit Brokkoli und Sahneseife



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



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
herzhafte 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, Geraldin 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 Sturmhöfel

Foodstyling: Anne Haupt, Stefanie Kröger-Firek,
Madlin Lipka, Franziska Maderecker (Head of
Foodstyling)

Styling: Judith Garbas, Julia Jensen, Sascha Mandel

Schlussredaktion: Lektorat

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., Sazecská 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: auslandsservice@

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





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 unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.