

**Laura**  
**Nimm 5**

Neue  
**Pasta Rezepte**



**Genial gut!**

**Nur 5 raffinierte Zutaten**

**Laura**  
**Nimm 5**

Neue  
**Pasta Rezepte**

A white oval plate filled with fettuccine pasta in a light cream sauce. The dish is topped with crumbled bacon, lemon zest, and fresh basil leaves. A whole lemon and a halved lemon are placed behind the plate, along with two spoons. The plate sits on a blue floral napkin.

**Genial gut!**

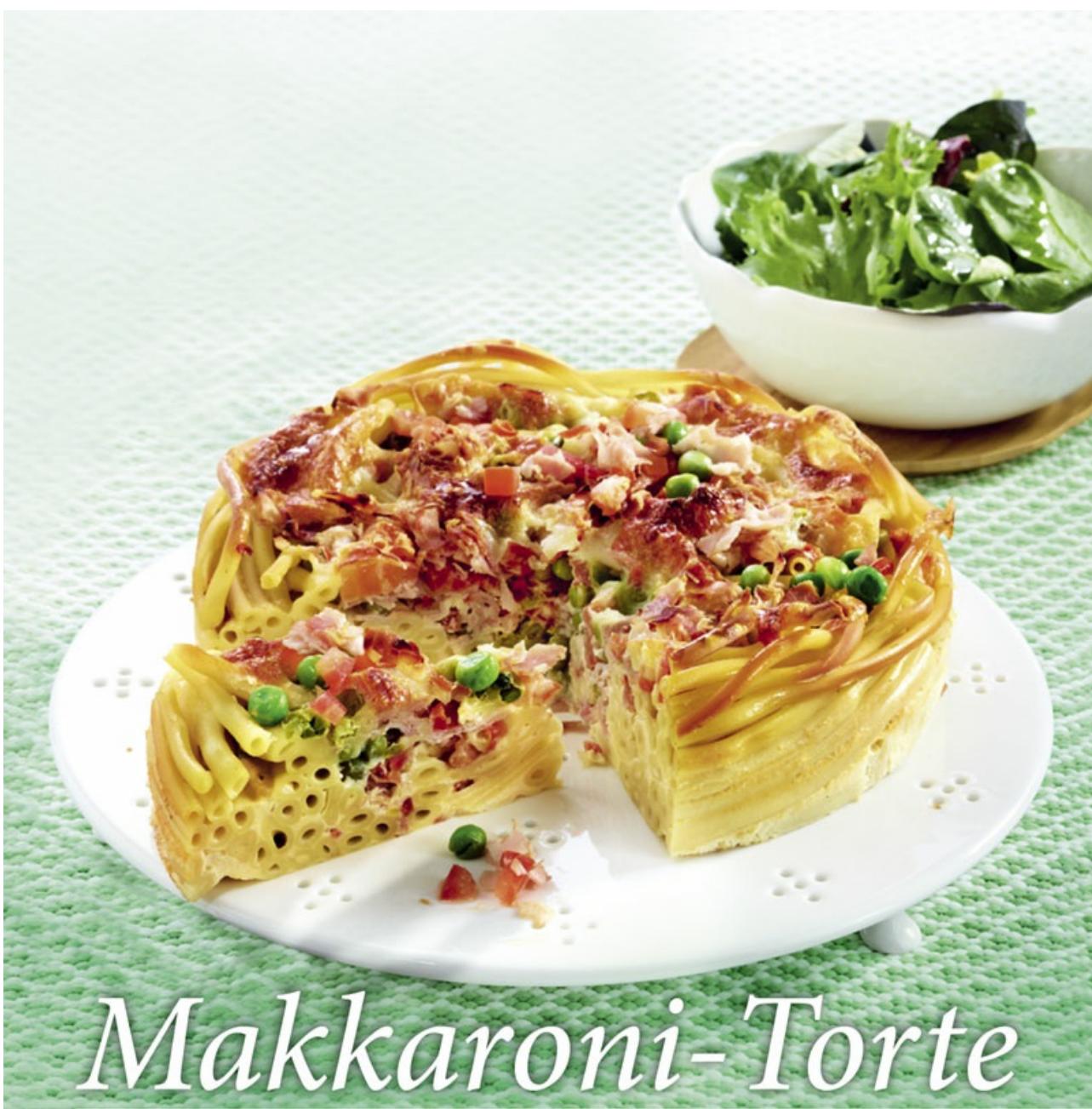
**Nur 5 raffinierte Zutaten**

# Inhaltsverzeichnis

- Makkaroni-Torte
- Spaghetti mit Tomatenpesto
- Klassische Lasagne
- Farfalle mit Lachs und Zitronen-Spinat
- Spaghetti mit Schinken & Sardinen
- Bandnudeln mit Garnelen
- Nudeln mit Schmortomaten
- Farfalle mit Lachs
- Hack-Cannelloni
- Nudel-Auflauf
- Tortellini-Suppe
- Nudeln mit Thunfisch
- Muschelnudeln mit Hack-Sugo
- Tagliolini mit Zitronen-Soße
- Lachs mit Spinat-Nudeln
- Nudelsalat mit Baguette-Salami
- Bunter Gemüse-Nudel-Auflauf
- Tomaten-Bavette mit Basilikum
- Impressum

## **Nimm 5**

Mit wenig Aufwand etwas Leckeres zaubern: Schauen Sie, was Sie im Kühlschrank haben, kaufen Sie 5 Zutaten frisch und genießen Sie unsere neuen Nudelgerichte! **Die Rezepte wurden in unserem Laura -Kochstudio entwickelt!**



# Makkaroni-Torte

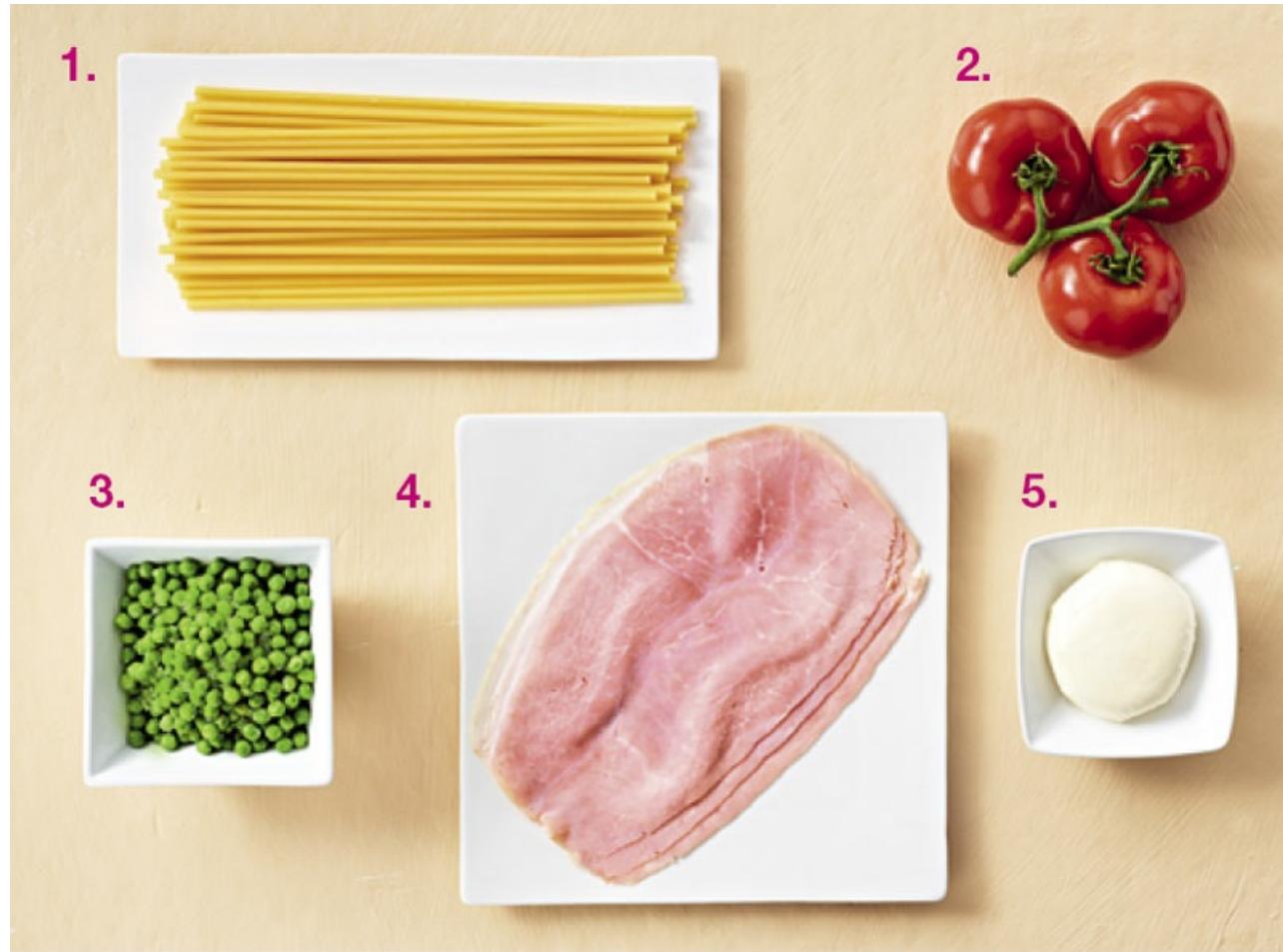
# Das sollten Sie für die Rezepte im Haus haben

Öl, Gewürze, Kräuter, Zwiebeln, Milch, Eier, Tomatenmark, Mehl, Brühe, Zucker, Butter, Senf, Paniermehl, Soßenbinder, Butterschmalz, Salz, Essig, Honig, Semmelbrösel, Zitronensaft

## NIMM 5

### Zutaten für 4 Personen

1. 250 g Makkaroni
2. 3 Tomaten
3. 150 g tiefgefrorene Erbsen
4. 100 g gekochter Schinken
5. 125 g Mozzarella



1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Erbsen antauen lassen. Schinken würfeln. Mit Tomaten und Erbsen mischen. Nudeln abgießen. Käse in Scheiben schneiden. 250 ml Milch und 4 Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Springform (24 cm Ø) fetten. Von außen fest mit Alufolie umschließen. Nudeln in die Springform schichten, dabei eine Mulde in der Mitte formen. Schinkenmischung hineingeben. Ei-Mischung darübergießen, mit Käse belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 50–60 Minuten garen, zum Schluss mit Alufolie abdecken.
3. Makkaroni-Torte aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Auf eine Platte setzen und in Stücke schneiden. Dazu schmeckt ein bunter Blattsalat.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 ¼ Stunden.

**Pro Portion ca. 450 kcal,**

**E 31 g, F 11 g, KH 56 g**



## *Spaghetti mit Tomatenpesto*

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 100 g Parmesankäse
2. 400 g Spaghetti
3. 1 Glas (320 ml) getrocknete Tomaten mit Knoblauch, in Öl
4. 30 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
5. 8 Stiele Basilikum



1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten mit Öl aus dem Glas, gemahlene Mandeln, 1 TL getrockneten Knoblauch, Parmesankäse, bis auf etwas zum Bestreuen, und 7–8 EL Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Basilikum waschen, vorsichtig trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Nudeln, Pesto und Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, in einem großen Topf mischen. Auf vier Tellern anrichten. Nudeln mit restlichem Parmesan bestreuen. Mit restlichen Basilikumblättchen garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 730 kcal,  
E 23 g, F 36 g, KH 79 g



# Klassische Lasagne

# NIMM 5

## Zutaten für 6 Personen

1. 1 Bund Suppengrün
2. 600 g gemischtes Hackfleisch
3. 200 g Gratin-Käse
4. ca. 15 Lasagneplatten
5. 1 Dose Tomaten (850 ml)



1. Möhre, Sellerie, Porree und 1 Zwiebel würfeln. Hack in 2 EL Öl ca. 10 Minuten anbraten. Nach ca. 6 Minuten Gemüse zugeben. 2 EL Tomatenmark unterrühren, mit 1 EL Mehl bestäuben. 250 ml Brühe und Tomaten zugeben, aufkochen. Mit 2 TL getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 10 Minuten köcheln.
2. 50 g Butter schmelzen. 50 g Mehl zugeben, anschwitzen. Je 500 ml Brühe und Milch einrühren, 4–5 Minuten köcheln. Ca.  $\frac{1}{3}$  Käse in die Soße rühren.
3. Etwas Béchamelsoße auf dem Boden einer gefetteten Auflaufform verteilen. Abwechselnd Lasagneplatten, Hack- und Soße einschichten. Mit Lasagneplatten und Soße abschließen. Mit Rest Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) 50–60 Minuten goldbraun backen. Servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 1  $\frac{3}{4}$  Stunden.

Pro Portion ca. 750 kcal,  
E 42 g, F 41 g, KH 49 g

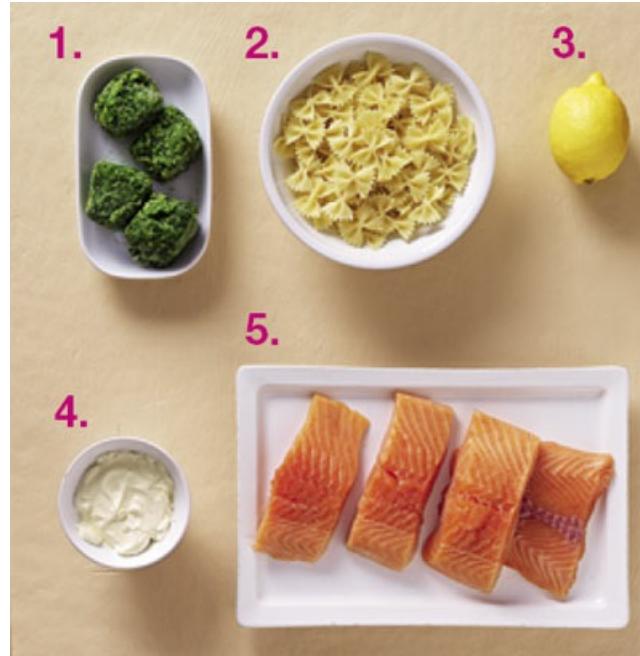


# Farfalle mit Lachs und Zitronen-Spinat

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 300 g TK-Blattspinat
2. 400 g Nudeln (z. B. Farfalle)
3. 1 Biozitrone
4. 200 g Crème fraîche
5. 4 Lachsfilets (à ca. 125 g, ohne Haut)



1. 3–4 l Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) aufkochen. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und 1 TL getrockneten Knoblauch darin andünsten. Gefrorenen Spinat und 150 ml Wasser zugeben, zugedeckt 12–14 Minuten garen.
2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Crème fraîche, Zitronensaft und -schale unter den Spinat rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.
3. Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin rundherum ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Spinatcreme und Lachs zugeben, gut mischen. Nudeln mit Spinat-Lachsmischung anrichten.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 810 kcal,

E 40 g, F 37 g, KH 78 g

## Laura-TIPP

Anstatt des tiefgefrorenen Spinats können Sie auch frischen jungen Spinat verwenden. Dafür den Spinat putzen, waschen und in etwas Öl dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind.



# Spaghetti mit Schinken & Sardinen

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 125 g Mozzarella
2. 4 Scheiben Serranoschinken
3. 4 eingelegte Sardinen mit Haut und Gräten
4. 400 g Spaghetti
5. 3–4 Stiele Salbei



1. Mozzarella abtropfen lassen, halbieren und in 8 dünne Scheiben schneiden. Schinkenscheiben jeweils längs halbieren. Salbei waschen, trocken schütteln und 8 Blättchen abzupfen. Sardinen abgießen und die Filets vorsichtig von den Gräten lösen.
2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Jeweils 1 Scheibe Mozzarella und 1 Sardinenfilet in je 1 Schinkenstreifen wickeln. Je 1 Salbeiblatt darauflegen und mit einem kleinen Holzspieß feststecken.
3. Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinkenröllchen darin portionsweise unter Wenden 2–3 Minuten kross braten. Herausnehmen und mit Pfeffer würzen. Je 2 Schinkenröllchen und Nudeln auf einem Teller anrichten. Mit etwas Bratfett beträufeln.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten.

*Pro Portion ca. 640 kcal,*

*E 30 g, F 23 g, KH 75 g*

# *Bandnudeln mit Garnelen*



# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 400 g rohe Garnelen  
(à ca. 15 g; ohne Kopf, in Schale)
2. 150 ml trockener Weißwein
3. 50 g Schlagsahne
4. 400 g Bandnudeln
5. 125 g Mozzarella



1. Garnelen schälen, Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen.
2. 2 kleine Zwiebeln würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin ca. 4 Minuten unter Wenden glasig andünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben. Mit Wein, 150 ml Wasser und Sahne ablöschen. Unter Rühren aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Soße warm halten.
3. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Mozzarella in kleine Stücke rupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben. Soße und Garnelen unterheben. Nudeln auf Tellern anrichten, Mozzarella darüberstreuen. Nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 660 kcal,  
E 38 g, F 20 g, KH 81 g

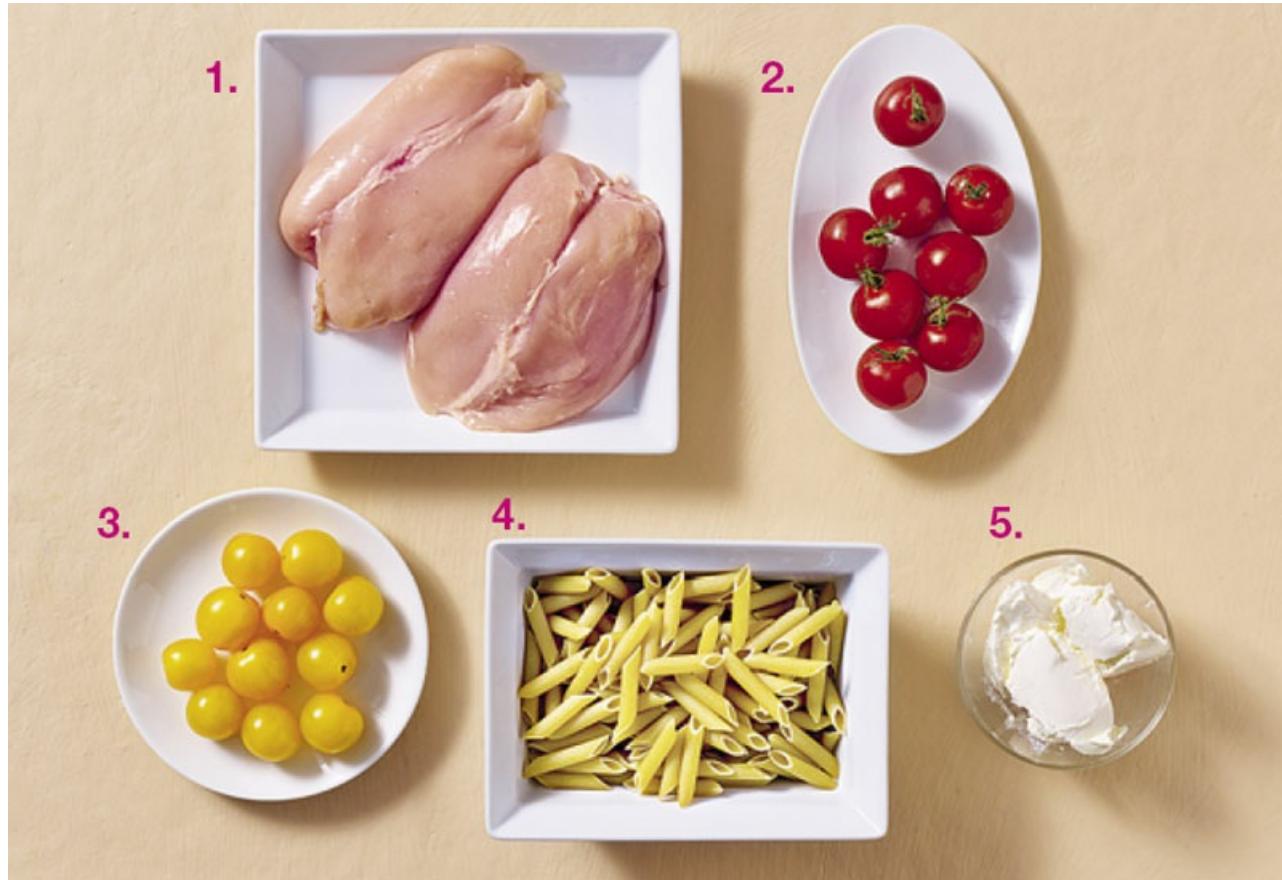
# Nudeln mit Schmortomaten



# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 2 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)
2. 100 g rote Kirschtomaten
3. 100 g gelbe Kirschtomaten
4. 400 g Vollkornnuedeln (z. B. Penne)
5. 100 g Doppelrahm-Frischkäse



1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und trocken tupfen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
2. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Die Tomaten zugeben und 2–3 Minuten weiterbraten, bis die Tomaten anfangen aufzuplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.
3. 2 EL Butterschmalz im heißen Bratsatz schmelzen, mit 2 EL Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit 300 ml Brühe und 100 ml Milch ablöschen, aufkochen. Frischkäse einrühren, 1–2 Minuten köcheln lassen. Fleisch und Tomaten zugeben, erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln abgießen und anrichten. Tipp: Mit Petersilie garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 620 kcal,  
E 34 g, F 17 g, KH 82 g

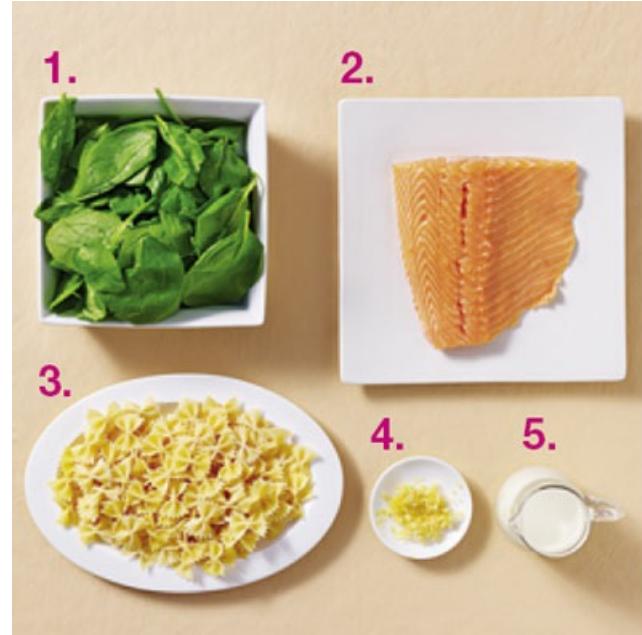
# *Farfalle mit Lachs*



# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 500 g Spinat
2. 400 g Lachsfilet ohne Haut
3. 400 g Nudeln (z. B. Farfalle)
4. abgeriebene Schale von 1 Biozitrone
5. 200 g Schlagsahne



1. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. 1 Zwiebel schälen und fein hacken. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Spinat zufügen und zugedeckt ca. 3 Minuten zusammenfallen lassen.
2. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zitronenschale, bis auf 1 TL zum Bestreuen, zum Spinat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Brühe und Sahne zufügen, aufkochen. 1–1 ½ EL Soßenbinder einrühren, aufkochen.
3. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fischwürfel darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Nudeln und Fisch unter den Spinat mischen und erwärmen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles auf vier Tellern anrichten. Mit Zitronenschale bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten.

*Pro Portion ca. 800 kcal,*

*E 36 g, F 39 g, KH 77 g*

# Hack-Cannelloni



# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 250 g Spinat
2. 1 große Tomate
3. 125 g Mozzarella
4. 400 g Rinderhackfleisch
5. ca. 16 Cannelloni



1. Spinat waschen, trocken schütteln. 1 Zwiebel würfeln, in 1 EL Öl ca. 6 Minuten andünsten. Spinat nach ca. 4 Minuten dazugeben, zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.
2. 30 g Butter erhitzen, 30 g Mehl darin anschwitzen. 200 ml Brühe und 250 ml Milch unterrühren und aufkochen, etwa 3–5 Minuten kochen lassen, würzen.
3. Tomate und Mozzarella würfeln. Hack, 4 EL Paniermehl, 4 EL Wasser, 1–2 TL Senf und 1 Ei verkneten, würzen. Spinat hacken, unter Hackmasse kneten. Masse in die Cannelloni verteilen.
4. Cannelloni in die Form legen, mit Soße übergießen. Mozzarella und Tomaten darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 40 Minuten backen. Servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten.

Pro Portion ca. 670 kcal,

E 43 g, F 33 g, KH 47 g

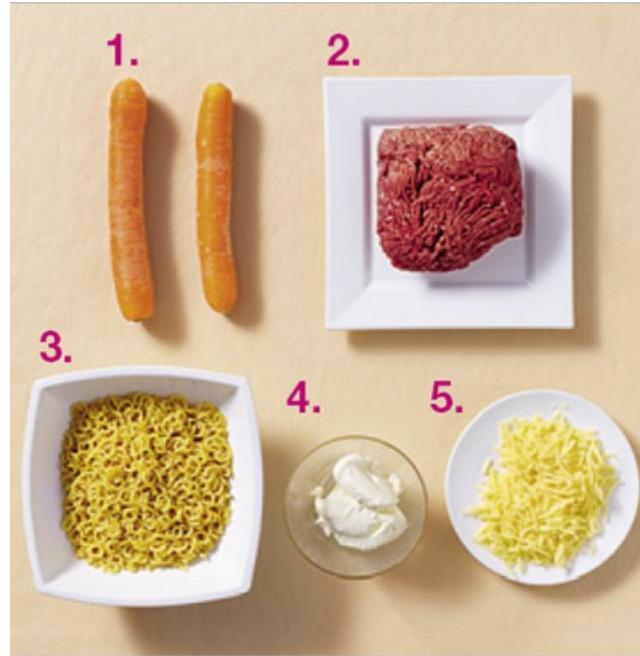


# Nudel-Auflauf

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 150 g Möhren
2. 400 g Rinderhackfleisch
3. 250 g Nudeln (z. B. Coquillettes)
4. 150 g Crème fraîche
5. 75 g geriebener Gouda



1. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. 2–3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel und Möhren zufügen, kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Senf würzen. Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln in ein Sieb gießen, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. 1 Ei und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälften des Käses untermischen.
3. Hackmasse in eine ofenfeste Auflaufform geben. Nudeln gleichmäßig darauf verteilen. Soße darübergießen, mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller) 20–22 Minuten backen. Nudel-Auflauf aus dem Backofen nehmen. In der Auflaufform servieren. Unser Tipp: Garnieren Sie den Nudel-Auflauf mit frischem Majoran.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten.

*Pro Portion ca. 710 kcal,*

*E 39 g, F 39 g, KH 50 g*

## Laura-TIPP

Hartkäse, wie Parmesan oder Emmentaler, sorgt für eine Knusper-Kruste. Weiche Sorten wie Mozzarella, Brie oder Gouda schmelzen gut – sie liefern aber keine krossen Oberfläche.

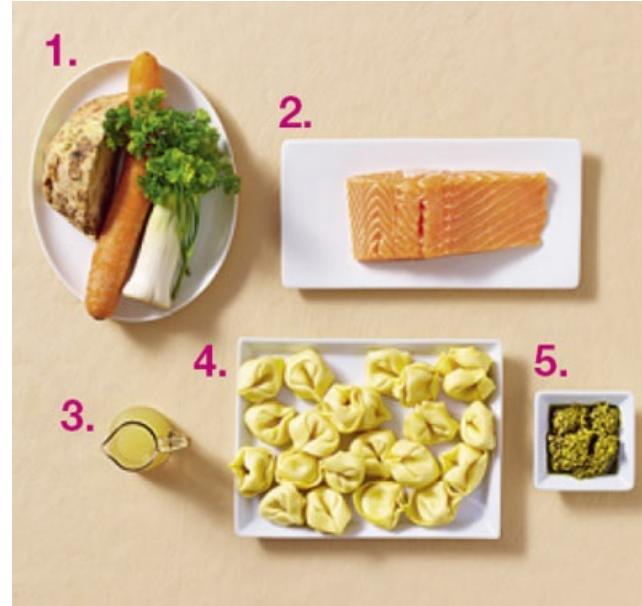


# Tortellini-Suppe

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 1 kleines Bund Suppengrün
2. 150 g Lachsfilet
3. Zitronensaft
4. 1 Packung frische Tortellini mit Käsefüllung (250 g, Kühlregal)
5. 4 TL Basilikum-Pesto



1. Möhre, Sellerie und Porree würfeln. Petersilie hacken. 1 Zwiebel würfeln. Zwiebel, Möhre und Sellerie in 1 EL Öl 1–2 Minuten andünsten. 1 gestrichenen TL Tomatenmark zugeben und kurz mit andünsten. Mit 1 l Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen. Die letzten 5 Minuten Porree mitgaren.
2. Lachsfilet mit Salz und Zitronensaft würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilet darin unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten braten.
3. Tortellini ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch in Stücke zupfen. Fisch und Petersilie zum Schluss in die Suppe geben. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Pesto beträufeln und evtl. mit Petersilie garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten.

*Pro Portion ca. 340 kcal,*

*E 17 g, F 18 g, KH 25 g*

# Nudeln mit Thunfisch



# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Nudeln (z. B. Linguine)
2. 60 g Pinienkerne
3. 1 Dose (185 g) Thunfisch natur
4. 4 Stiele Dill
5. 1 Biozitrone



1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Thunfisch abgießen, grob zerkleinern. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und klein schneiden.
2. Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Hälfte der Schale in Zesten abziehen. Zitrone halbieren und  $\frac{1}{2}$  Zitrone auspressen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pasta, Pinienkerne und Thunfisch zugeben, ca. 2 Minuten darin erwärmen. Zitronenzesten und Dill unterheben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und auf vier Teller verteilen. Mit je 1 TL Olivenöl beträufeln und evtl. Parmesan darüberstreuen. Sofort servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten.

*Pro Portion ca. 590 kcal,*

*E 21 g, F 23 g, KH 75 g*



# Muschelnudeln mit Hack-Sugo

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Tomaten
2. 1 Stange Lauch
3. 400 g Muschelnudeln
4. 3 Stiele Basilikum
5. 500 g gemischtes Hackfleisch



1. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Porree putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
2. Hack in 4 EL Öl ca. 6 Minuten kräftig anbraten. Nach ca. 4 Minuten Porree und Tomaten dazugeben und mitbraten. 2 EL Tomatenmark unterrühren, mit 400 ml Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln in ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und Soße unterheben. Nudelmischung auf vier Tellern anrichten.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten.

*Pro Portion ca. 810 kcal,*

*E 39 g, F 37 g, KH 79 g*

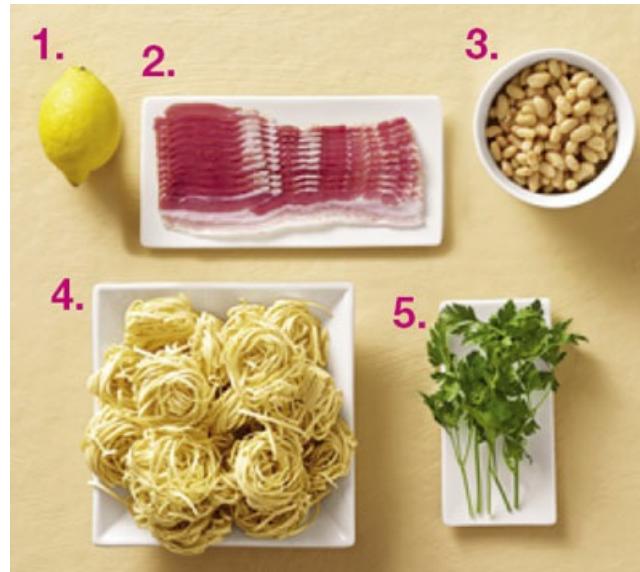


# Tagliolini mit Zitronen-Sosse

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 1 Biozitrone
2. 100 g Frühstücksspeck
3. 2 Dosen (à 425 ml) weiße Bohnenkerne
4. 400 g Nudeln (z. B. Tagliolini)
5. 5 Stiele Petersilie



1. Zitronenschale abreiben. Zitronensaft auspressen. 4 EL Öl, Hälfte des Zitronensafts und -schale verrühren.
2. Speck knusprig auslassen. Bohnen abspülen, abtropfen lassen. 1 Zwiebel würfeln, mit 1 TL getrocknetem Knoblauch in 2 EL Öl andünsten. Bohnen zufügen, kurz mit andünsten. Mit Rest Zitronensaft und 300 ml Brühe ablöschen, 5–8 Minuten köcheln.
3. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Bohnen vom Herd nehmen, pürieren und würzen. Speck zer-bröseln. Nudeln mit Bohnensoße und Speck anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten.

*Pro Portion ca. 720 kcal,  
E 24 g, F 26 g, KH 95 g*

# *Lachs mit Spinat-Nudeln*



# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 2 Knoblauchzehen
2. 1 Packung (450 g) TK-Blattspinat
3. 500 g Lachstranchen
4. 4 Scheiben Biozitrone
5. 800 g frische Bandnudeln



1. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und hacken. Beides in 1 EL Öl andünsten. 250 ml Brühe zugießen, Spinat zufügen, aufkochen und 10–15 Minuten auftauen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Lachs in schmale Stücke schneiden. Lachs mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und salzen. Lachs in 2 EL Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Zitronenscheiben kurz in dem Bratfett wenden und herausnehmen.
3. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen, abtropfen, unter den Spinat mischen, würzen. Mit Lachs anrichten. Mit Zitronenscheiben garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 700 kcal,

E 43 g, F 27 g, KH 65 g

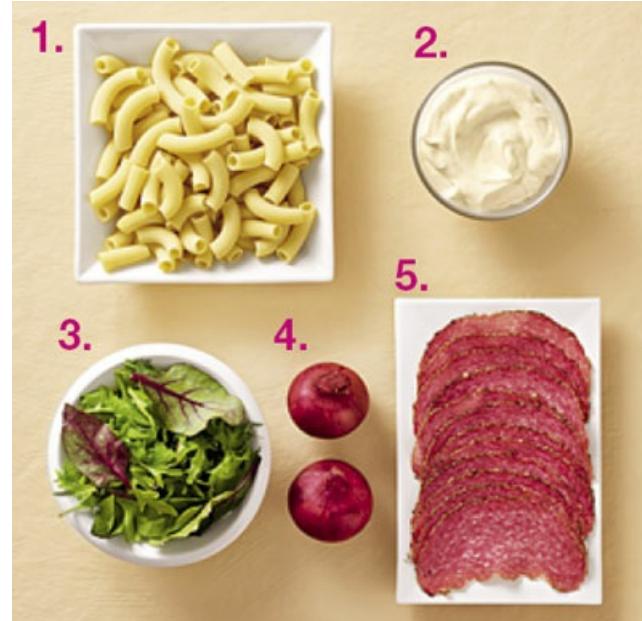


# Nudelsalat mit Baguette-Salami

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Nudeln (z. B. Rigatoni)
2. 150 g Salatcreme mit 40 % fettarmem Joghurt
3. 200 g Blattsalat-Mix
4. 2 rote Zwiebeln
5. 150 g Baguettesalamis



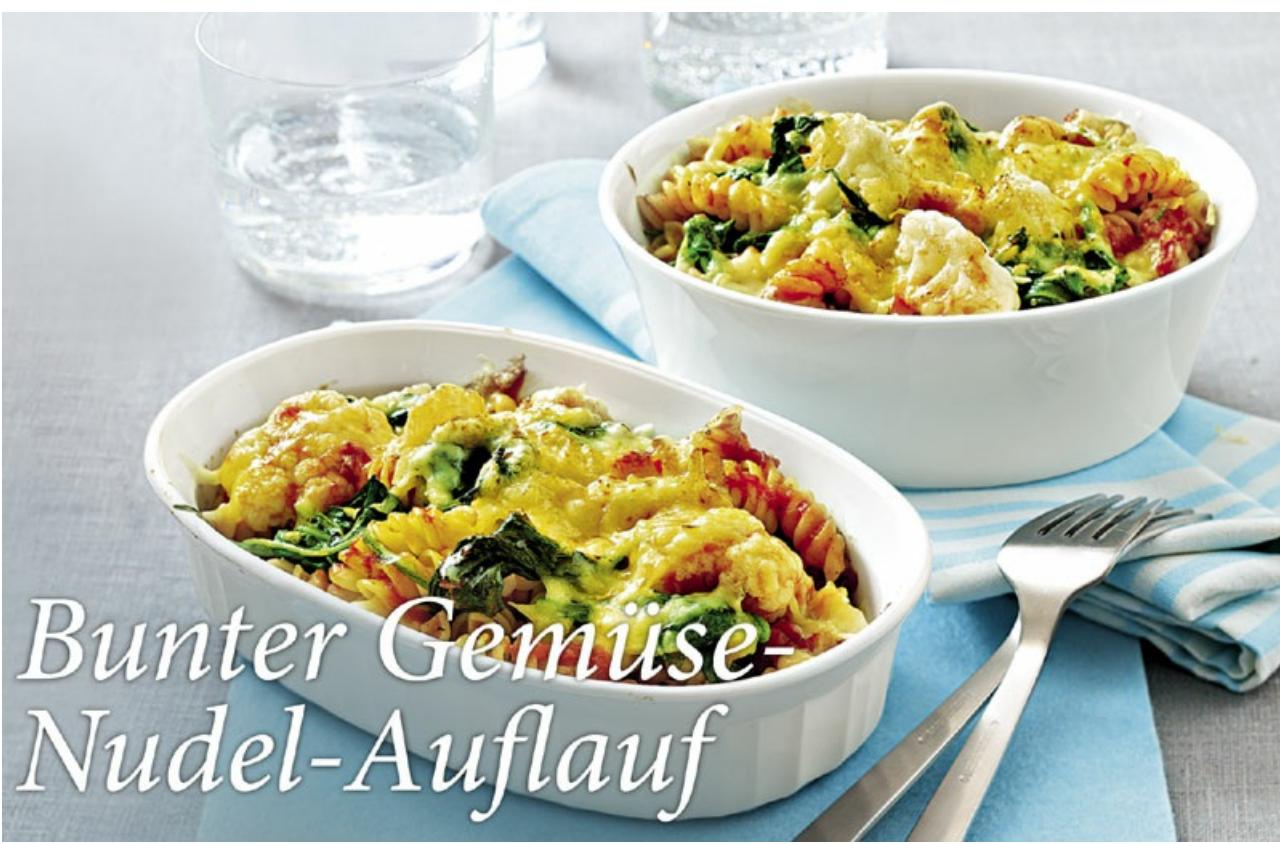
1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Salatcreme mit 4 EL Wasser und 6 EL Essig verrühren. Mit 1 EL flüssigem Honig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Nudeln in ein Sieb gießen, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Blattsalate waschen, trocken schütteln und je nach Größe klein schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Wurstscheiben halbieren. Nudeln und Soße mischen. Blattsalate und Salami unter den Salat heben. In vier Schälchen angerichtet servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten.

*Pro Portion ca. 570 kcal,  
E 23 g, F 15 g, KH 85 g*

## Laura-TIPP

Vorgeschnittene und abgepackte Blattsalate aus der Tüte sind zwar praktisch und sparen Zeit, oft sind diese aber viel teurer und laut aktueller Untersuchung mit Keimen belastet. Greifen Sie deshalb zu frischen Salaten, die Sie selber waschen und schneiden.



# Bunter Gemüse-Nudel-Auflauf

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 400 g Nudeln (z. B. Spirellis)
2. 1 kleiner Kopf Blumenkohl
3. 200 g Spinat
4. 1 Dose (850 ml) Tomaten
5. 75 g geriebener Gouda



1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und abschrecken.
2. Blumenkohl in Röschen teilen, in Salzwasser 7–8 Minuten kochen, abgießen, abschrecken. Spinat mit 100 ml Wasser und 1 EL Öl dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
3. 1 Zwiebel würfeln, in 1 EL Öl andünsten. 1 EL Tomatenmark einrühren, anschwitzen, mit Tomaten ablöschen. Aufkochen, würzen, pürieren und 3–4 Minuten köcheln lassen.
4. Spinat ausdrücken, mit Nudeln und Blumenkohl in 4 ofenfeste Förmchen (à ca. 400 ml Inhalt) schichten, Soße darübergießen, mit Käse bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C) ca. 10 Minuten goldbraun überbacken. Servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten.

**Pro Portion ca. 530 kcal,**

**E 24 g, F 13 g, KH 81 g**

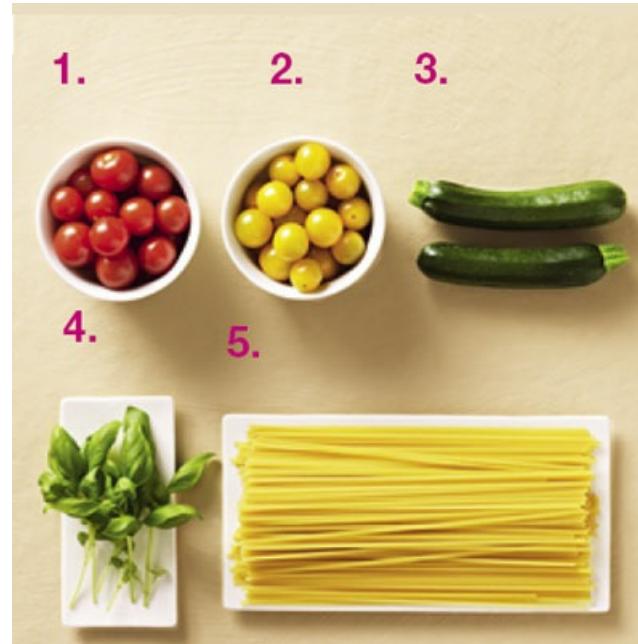


# *Tomaten-Bavette mit Basilikum*

# NIMM 5

## Zutaten für 4 Personen

1. 250 g rote Kirschtomaten
2. 250 g gelbe Kirschtomaten
3. 2 kleine Zucchini
4. 6 Stiele Basilikum
5. 400 g Nudeln (z. B. Bavette)



1. Tomaten waschen, trocken tupfen. Zucchini waschen, putzen, mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Basilikum abzupfen.
2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. 1–2 Minuten vor Ende der Garzeit Zucchinistreifen zugeben und mitgaren. Nudeln mit den Zucchini abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Tomaten in 1 EL Öl unter Wenden 2–3 Minuten braten. 2 EL flüssigen Honig hinzugeben. Nudeln mit Zucchini zufügen, kurz mitbraten, würzen. 3 EL Semmelbrösel in 2 EL Öl goldbraun anrösten. Zucchini-Tomaten-Nudeln und Brösel anrichten. Mit Basilikum garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten.

*Pro Portion ca. 520 kcal,*

*E 16 g, F 11 g, KH 88 g*

**Impressum:**

Heinrich Bauer Dienstleistungs KG  
Digital Brand Solutions & Innovation  
Meßberg 1  
20077 Hamburg  
Deutschland  
e-mail: [appsupport@bauermedia.com](mailto:appsupport@bauermedia.com)  
Telefax oder Tel.: +49 40 3019-0

**Vertretungsberechtigter Geschäftsführer:**

Carsten Schüerhoff (erreichbar unter der Anschrift der Heinrich Bauer Dienstleistungs KG)

**Handelsregister-Nummer:**

Amtsgericht Hamburg, HRA 78125

**USt-ID:** DE118908116

**Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:**

Viola Wallmüller  
Chefredakteurin  
Bauer Women GmbH  
Redaktion Laura  
Meßberg 1  
20067 Hamburg

**eBook-Herstellung und Auslieferung:**

readbox publishing, Dortmund  
[www.readbox.net](http://www.readbox.net)