

Nudelküche

Die beliebtesten Nudelrezepte aus ganz Europa & Asien

Inhalt



Nudelteig selbst gemacht

Suppen und Vorspeisen

Saucen

Nudeln mit Gemüse und Kräuter

Nudeln mit Fleisch

Nudeln mit Fisch und Meeresfrüchten

Nudelgerichte aus dem Ofen

Spätzle und Maultaschen

Nudelsalate und ein süßes Nudelgericht

Welche Past wofür?

Information um die Nudel

Wie man Past richtig kocht

Register

Nudeln kochen und anrichten

Nudeln richtig zu kochen, ist zwar einfach, gelingt aber nur dann wirklich, wenn einige Grundregeln beachtet werden.

- Pro 100g trockene Nudeln rechnet man ca. 1 Liter Wasser. Die Nudeln müssen frei im Wasser schwimmen können, damit sie nicht zusammenkleben und nicht klebrig werden.

- Gewürzt wird ausschließlich mit Salz – 1-2 TL pro Liter. Wenn möglich Jodsalz, dies baut, medizinisch erwiesen, gegen Kropf vor. Erst wenn das Wasser nach der Salzzugabe wieder sprudelnd kocht, werden die Nudeln hineingegeben.

- Die Zugabe von 1 EL Pflanzen-Öl soll das Zusammenkleben der Nudeln verhindern. Dies ist zwar eine verbreitete Sitte, aber nicht notwendig, wenn genügend Wasser im Topf ist. Das Öl verhindert, daß die Nudeln viel Sauce aufsaugen können, sie „rutscht“ leicht ab.

- Je nach der Sorte sollen Nudeln bißfest – die Italiener sagen „al dente“ – kochen, das heißt „mit Biss“ man soll also beim Kauen noch einen festen Kern spüren. Probenudel entnehmen und die Konsistenz prüfen.

- Das Sieb in die Spüle stellen, die Nudeln hineinschütten und kräftig rütteln, damit das Wasser abtropft. Ansonsten die Nudeln unmittelbar nach dem Abgießen in eine angewärmte Schüssel geben, in Butter, gewürztem Öl oder einer vorbereiteten Sauce wenden und sofort servieren. Lesen Sie hierzu unbedingt Seite 143 in diesem Buch.

Wichtig
Wollen Sie nach italienischer Art abschrecken, dann lesen Sie hierzu Seite 143 in diesem Buch

Wieviel Nudeln pro Person?

Suppeneinlage	20-35 g	trockene	Nudeln
Vorspeise	60-75 g	trockene	Nudeln
Beilage	75-80 g	trockene	Nudeln
Hauptgericht	100-120 g	trockene	Nudeln

Trockene Nudeln wiegen nach dem Kochen etwa dreimal soviel.

Nudelteig selber machen



Nudelteig
selbst gemacht

Wenngleich die Rezepte in diesem Buch alle von trockenen Industrienudeln ausgehen, soll die Zubereitung frischen Nudelteigs dennoch beschrieben werden. Er ist ganz einfach zuzubereiten und mit speziellen Nudelhölzern oder einer kleinen Haushalts-Nudelmaschine auch ganz leicht auszurollen und zu schneiden.

Rechnen Sie auf 200 g Mehl, 2 große Eier – das ergibt etwa 300 g fertigen Nudelteig.

Spaghetti anrichten:
Die abgessenen Nudeln wurden nur in Butter gewendet, mit einem Butterlöckchen und gehobeltem Käse angerichtet und mit Basilikumblättchen garniert.

weiter gehts auf Seite 8...

Nudelteig selber machen

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken und die Eier hineinschlagen. Mit der Gabel von der Mitte aus die Eier mit dem Mehl vermischen, dabei mit der freien Hand das Mehl vom Rand nachschieben. Mit den Händen weiterarbeiten. Sie sehen beim Zusammendrücken von Mehl und Eiern, wie gut das Mehl von den Eiern aufgenommen wird. Haben Sie den Eindruck, daß das Mehl zu wenig aufgenommen wird – das hängt oft auch von der Größe der Eier ab –, fügen Sie einfach 1 EL Wasser hinzu. Den Teig mit den Handballen kräftig kneten und dabei immer wieder drehen. Mind. 6-8 Min. kneten, bis ein glatter, gleichmäßig fester Teig entstanden ist. Eine Kugel formen, in Folie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

Tips

- Der Teig wird geschmeidiger, wenn Sie mit den Eiern 1 EL Öl einarbeiten.

- Soll der Teig für gefüllte Nudeln zubereitet werden, geben Sie einen knappen EL Milch dazu.
- Für kräftig schmeckenden Nudelteig mischen Sie die Hälfte des Mehl mit Hartweizengrieß.
- Auf Salz im Teig sollten Sie verzichten, es wird über das Kochwasser zugefügt.

Grüner Nudelteig

Nehmen Sie 125 g TK-Blattspinat, und kochen Sie ihn mit wenig Salzzugabe knapp weich. Drücken Sie ihn kräftig aus, hacken Sie ihn mit dem Messer sehr, sehr fein, und geben Sie ihn zu den Eiern in die Mehlmulde.

Roter Nudelteig

Arbeiten Sie zusammen mit den Eiern entweder 30 g Tomatenmark oder 50 g feinpürierte gekochte Rote Bete in das Mehl ein.

Den Nudelteig ausrollen und Nudeln schneiden. Verwenden Sie ein möglichst breites Nudelholz mit nicht zu großem Durchmesser, es ist

leichter zu handhaben als eine einfache Teigrolle (gibt es im Handel).

Teilen Sie die Teigkugel in 4-6 Stücke, und rollen sie diese nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1/2-1mm dick aus. Schneiden Sie ein großes Rechteck aus, falten es der Länge nach dreifach übereinander, und schneiden Sie quer Nudeln in der gewünschten Breite ab. Bis zum Kochen breiten Sie die geschnittenen Nudeln auf einem sauberen, trockenen Küchenhandtuch aus.

Wer zum Ausrollen und Schneiden die im Handel erhältliche Nudelmaschine verwendet, sollte die Angaben des Herstellers befolgen.

Achtung

Hausgemachte Nudeln haben ganz kurze Garzeiten; sie sind – je nach der geschnittenen Breite – in ca. 1-2 Min. bißfest gekocht.

Und schon...



...geht es los!

italien. Gemüsebrühe mit Scampi



1 Möhre
1 Schalotte
1 Stange Bleichsellerie
4 EL Olivenöl
500 g kleine Scampi
Salz
gem. weißer Pfeffer
1 EL Curry
5 EL Weißwein
1/2 l Instant-
Gemüsebrühe
200 g italienische
Suppennudeln
1 Zweig Estragon
geröstete Brotwürfel
1-2 Scheiben altbackenes
Weißbrot
2 EL Butter

Ditalini von Barilla sind eine besonders beliebte Suppennudelsorte, und geriffelt („rigati“) sehen sie noch hübscher aus als ihre glatten Verwandten.

Das Gemüse putzen, waschen und in feine Würfel schneiden, sie sollten nicht größer sein als die Ditalini. Das Olivenöl in einem nicht zu großen Topf erhitzen, das Gemüse zufügen und unter Rühren anschwitzen, bis die Schalotten glasig geworden sind.

Die Hälfte der Scampi zugeben und unter Rühren kurz anziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und dem Curry würzen. Die gerösteten Zutaten mit dem Weißwein ablöschen und gerade eben verdampfen lassen. Die Brühe zugießen, zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und etwa 5 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Scampi ausbrechen. Dafür das Kopfteil festhalten und das Schwanzteil schälen, von den ausgelösten Scampi den schwarzen Darm entfernen, waschen.

Die Nudeln in die Brühe geben und 3 Min. kochen lassen. Die Scampi zufügen und alles zusammen noch etwa 5 Min. köcheln lassen. Mit gehacktem Estragon bestreuen und mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

Dafür das Weißbrot entrinden, in Würfel schneiden und in einer Pfanne in der schäumenden Butter rösten. Kurz auf Küchenpapier entfetten.

Chines. Glasnudeln mit Rindfleisch



Das Rinderfilet zunächst in zweifingerbreite Streifen und diese gegen die Fleischfaser in dünne Scheibchen oder Streifen schneiden. In einer nicht zu großen Schüssel alle Zutaten für die Marinade verrühren. Die Fleischstreifen dazugeben, gut vermischen, zudecken und etwa 1 Std. marinieren lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen. Die Erbsen aus der Verpackung nehmen und antauen lassen. Die Paprikaschote halbieren, Stielsansatz, Samen und Scheidewände entfernen, waschen und das Fruchtfleisch in Rauten schneiden. Die Lauchstange putzen, der Länge nach durchschneiden, gründlich waschen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und über der Schüssel abtropfen lassen.

Fleisch, Paprika, Erbsen und Lauch in die Brühe geben und wieder zum Kochen bringen. Die Glasnudeln zufügen und alles 5 Min. kochen lassen.

Die restliche Marinade einrühren und die Suppe mit Pfeffer und Sambal Olek abschmecken.

In chines. Suppenschaalen anrichten. Mit in feine Röllchen geschnittenem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Glasnudeln werden aus Reis- oder Mungobohnenstärke hergestellt. Sie sind sehr dünn, spröde und milchig, erst beim Kochen werden sie glasig durchsichtig und ausgesprochen schlüpfrig. Sie sind neutral im Geschmack und ergänzen damit gerade Suppen ganz perfekt. Auch Salaten werden sie gerne zugefügt.

200 g Rinderfilet

Marinade

2 EL Sojasauce pikant
1 EL chinesische
5-Gewürzmischung
2 EL Sherry
2 EL Sesamöl

200 g TK-Erbsen

1 rote Paprikaschote
1 kleine Stange Lauch
1 l Rindfleischbrühe
(Würfel)

30 g Glasnudeln
frisch gem. Pfeffer
1 Msp. Sambal Olek
1 Bund Schnittlauch

Grün-gelbes Nudelomelett



200 g weiße und grüne kurze, gerillte Makkaroni oder Hörchennudeln
Salz
4 kleine Tomaten
50 g Salami
50 g Gouda

Omelett

4 Eier
Salz
frisch gem. Pfeffer
4-8 EL Sahne
4 TL Butter zum Braten
frischer Majoran

Die

Nudeln in einem Rutsch in mindestens 2-3 l sprudelnd kochendes Salzwasser schütten und in etwa 10 Min. garen. Sie sollen noch nicht ganz bißfest sein, da sie später noch gebraten werden. Eine große Tasse kaltes Wasser ins Kochwasser gießen, um den Garprozeß zu beenden.

Die Nudeln sofort in ein Sieb abgießen und beiseite stellen.

Die Tomaten waschen und in kleinfingerbreite Scheiben schneiden. Die Salami in feine Streifen, den Käse in kleine Würfel schneiden. Nudeln, Salami und Käse mischen.

Für das Omelett die Eier in eine Schüssel aufschlagen. Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Schneebesen die Sahne untermischen.

Wer nur eine kleine Pfanne hat, bereitet die Nudelomeletts nacheinander zu, in zwei Pfannen können sie jedoch ohne weiteres gleichzeitig gebraten werden.

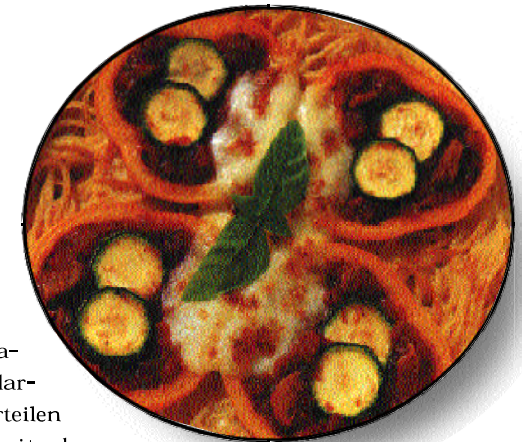
Je Omelett 1 TL Butter bei nicht zu starker Hitze aufschäumen lassen, ein Viertel der Nudelmischung zugeben und unter mehrmaligem Wenden erhitzen.

Zu einer schönen Portion zusammenschieben und ein Viertel der Eiersahne langsam darübergießen. Die Scheiben von je 1 Tomate darauflegen, die Pfanne zudecken und das Nudelomelett in 3-4 Min. stocken lassen.

Mit Majoranblättchen bestreuen und sofort servieren.

Ein Salat der Saison ist immer eine passende Beilage dazu.

Spaghetti-Pizza



Die Spaghetti in reichlich kochenden Salzwasser „al dente“ garen. Nach dem Einlegen gut rühren, damit sie schnell ganz mit Wasser bedeckt sind und frei schwimmen. In ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Oregano kräftig abschmecken. Die Spaghetti zugeben und gut mit den Eiern vermischen.

Von der Paprikaschote den Stielansatz ausschneiden und vorsichtig die Samen und Scheidewände entfernen. Die Schote waschen und in große Ringe schneiden.

In einer ofenfesten Pfanne oder Form auf dem Herd das Öl erhitzen. Die Spaghetti-Eier-Mischung hineingeben, zu einem gleichmäßigen Fladen formen und bei Mittelhitz auf der Unterseite goldbraun braten. Mit Hilfe eines Topfdeckels vorsichtig wenden.

Die Paprikaringe darauf verteilen und mit den gestückelten Tomaten füllen.

Die Zucchinischeiben darauflegen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und über die Tomaten legen. Unter den vorgeheizten Grill schieben und überbacken, bis der Käse goldbraun schmilzt.

Mit Basilikum garnieren.

Hinweis
Tomato al Gusto sind gestückelte Tomaten, die ohne weitere Vorbereitung verwendet werden können. Die Mischung ist ideal als schnelle Nudelsauce oder, wie in diesem Rezept, als Pizzabelag.

150 g Spaghetti
Salz
2 Eier
frisch gem. Pfeffer
Oregano
1 gelbe Paprikaschote
1 kleiner Zucchini
2 EL Mazola Keimöl
1/2 Packung „Tomato al Gusto“ mit Champignons
50 g Mozzarella
frisches Basilikum
für 2 Personen

Hühnerbrühe, Tortellini u. Shrimps



Hühnerbrühe

1 kg Hühnerklein
1 l kaltes Wasser
1 Bund Suppengemüse
1 EL schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Salz

250 g frische, dreifarbige Tortellini
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL Marsala
100 g Shrimps
1 Bund Schnittlauch
4 EL grobe Parmesanspäne

Das Hühnerklein kurz unter kaltem Wasser abbrausen. In einem Topf geben und das Wasser zugießen. Das Suppengemüse putzen, waschen und grob zerteilen. Zusammen mit den Pfefferkörnern und den Lorbeerblättern in den Topf geben.

Alles langsam zum Kochen bringen und den aufsteigenden Schaum mehrmals abschöpfen. Bei milder Hitze etwa 45 Min. köcheln lassen.

Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen und mit Küchenpapier entfetten.

Dazu das Papier flach auf die Oberfläche legen, vollsaugen lassen und wieder entfernen. Den Vorgang mit neuem Papier wiederholen. Die Brühe erneut aufkochen und salzen. Die Tortellini hineingeben und knapp bissfest garen.

Die Brühe mit Pfeffer und Marsala abschmecken.

Die gewaschenen Shrimps hineingeben und gut durchwärmen.

Die Suppe auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen oder nur mit den Schnittlauchspitzen und Parmesanspänen bestreuen und heiß servieren.

Bunte Nudelsuppe mit Fleischbällchen



Die Nudeln in sprudelnd kochendes Salzwasser geben und in 7-9 Min. knapp gar kochen. Eine große Tasse kaltes Wasser ins Kochwasser schütten, um den Garprozeß zu beenden, und die Nudeln in ein Sieb abgießen. Beiseite stellen.

Die Brühe bereiten und zum Kochen bringen. Die Bohnen und die Möhren putzen, waschen, die Bohnen in Stücke und die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Zusammen in die Brühe geben und darin garen lassen.

Inzwischen die Fleischbällchen zubereiten. Dafür das Hackfleisch mit dem Ei vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

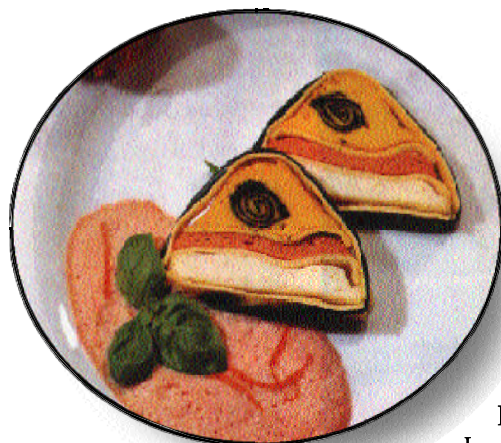
Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen, 5 Min. in der Brühe garziehen lassen.

Die Nudeln zugeben und alles zusammen noch weitere ca. 3-5 Min. ziehen lassen. Sofort servieren.

125 g Bunte Paradies-Nudeln
Salz
1 l Hühnerbrühe (siehe Register) oder eine andere Fleischbrühe (Würfel)
je 50 g grüne Bohnen und Möhren

Fleischbällchen
150 g mageres Rinderhackfleisch
1 Ei
Salz
gem. schwarzer Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver

Dreifarbige Nudelterriner



Die Lasagneblätter in sprudelnd kochendes Salzwasser

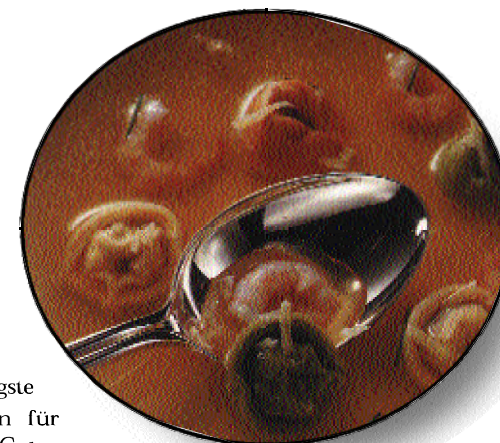
geben und knapp 5 Min. garen. Herausheben, kalt abschrecken, auf einem Tuch ausbreiten, mit einem feuchten Tuch abdecken und erkalten lassen. Den Seetang 1/2 Std. in lauwarmen Wasser einweichen. Für die Fischfarce das Filet grob würfeln, kurz pürieren, kalt stellen, erneut pürieren, kalt stellen und noch einmal pürieren. Das feine Fischpüree mit dem Eiweiß, dem Alkohol, Salz und Pfeffer gründlich vermischen und

50 ml frisch gepreßter Blutorangensaft
3 Eier
1 Zweig Basilikum

durch ein Sieb streichen. Schüssel mit dem passierten Püree auf gestoßenes Eis oder in Eiswasser stellen und völlig glatt rühren. Wie Sahne steif schlagen und unterheben. Die Farce in 3 Teile teilen. Einen Teil so lassen, einen Teil mit Tomatenmark rot und ein Teil mit dem Safran gelb färben. Eine gefettete Terrinenform mit Seetang auskleiden und darauf eine Schicht Lasagneblätter legen. Nacheinander die weiße, rote und gelbe Fischfarce einfüllen, dabei jede Schicht durch Lasagneblätter trennen und dem Ganzen eine pyramidenartige Form geben. Die letzte Farceschicht soll mit einem Lasagneblatt und Seetang verschlossen sein. Die Terrine im leise köchelnden Wasserbad in etwa 1 Std. garziehen lassen. Für die Sauce die Eier mit dem Orangensaft auf dem Wasserbad aufschlagen. Den Wein zugeben und weiter schlagen, bis ein schöner Schaum entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die lauwarmer Terrine in Scheiben darauf anrichten und mit Basilikum garnieren.

400 g Lasagneblätter
Salz
5 g getrockneter Seetang (Asienladen)
Fett für die Form
Fischfarce
450 g Fischfilet, z.B. Hecht
1 kaltes Eiweiß
1 TL kalter Pernod oder Noilly-Prat
Pfeffer & Salz
frisch gem. Pfeffer
100 g kalte Sahne
1 TL Tomatenmark
1 g Safran
Blutorangensaft
3 Eier
50 ml Weißwein

Saucen



Auf den folgenden Seiten wird Ihnen Einblick gegeben, wie man Soßen anrichten kann.

Natürlich können Sie wie immer kombinieren und improvisieren falls Ihnen einmal bestimmte Zutaten fehlen sollten. Achten Sie aber darauf, daß die getauschten Zutaten auch zusammen verträglich sind.

Auf Seite 155 erfahre Sie ein wenig über Käse, den man Mangels Soße gut zum überbacken hernehmen kann.

Oder kochen Sie gleich die doppelte Menge an Nudeln, und machen Sie für den Folgetag einen knusprigen Nudelauflauf mit Käse überbacken.

Wichtigste Zutaten für gutes Gelingen sind: Butter oder Öl, frische Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und geriebener Hartkäse:

Eine schmackhafte Nudelsauce briliert durch wenige, aber dafür frische Zutaten. Gerade beim Gewürz, darf mancher wohl neidisch zum Kleingartenbesitzer blicken. Aber auch auf Balkone bieten immer ein kleines Eckchen für Frisch-Gewürze.

Die Saucen-Klassiker der Nudelküche gehören in jedes Repertoire.

Pikante Hackfleischsauce



75 g rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
400 g Rinderhackfleisch
Salz
frisch gem. Pfeffer
100 g Dosenmais
500 g geschälte Tomaten
aus der Dose
Cayennepfeffer
Tabasco
Oregano

Die kleinen roten Linsen sind in der

Regel geschält. Sie müssen deshalb nicht eingeweicht werden und sollten auch nicht zu lange kochen, weil sie schnell breiig werden.

Die Linsen mit der Brühe in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und in etwa 5 Minuten knapp gar kochen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Knoblauchzehen sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

Das Öl in einer schweren Kasserolle erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Knoblauch darin gut glasig schwitzen.

Das Hackfleisch zugeben, mit einer Gabel zerpfücken und unter Rühren braten, bis es krümelig zerfällt und eine graue Farbe angenommen hat. Salzen und pfeffern.

Den Mais abgießen, unter fließendem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten grob zerstückeln und mit ihrem Saft in den Topf schütten. Auch den Mais zufügen und alles gut mit dem Hackfleisch verrühren. Aufkochen und ohne Deckel einen Teil der Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Cayenne und Tabasco scharf abschmecken.

Erst kurz vor dem Servieren den Oregano und die Linsen zugeben, sie sollen nur wieder warm werden.

Hackfleischsauce

Sie zählt in Deutschland zu den beliebtesten Nudelsaucen. Abgeleitet aus dem italienischen „ragu alla bolognese“, wird sie als Bologneser Fleischsauce bezeichnet und

sollte auch **entsprechend** zubereitet **werden**, um nicht nur eine Kopie zu sein.



Das Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden. Das Öl in eine große, schwere Kasserolle geben und bei guter Mittelhitze erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Die Sellerie und Möhrenwürfel zufügen und unter ständigem Rühren durchschwitzen.

Das Hackfleisch in den Topf geben, mit einer Gabel zerzupfen und unter ständigem Rühren braten. Es soll krümelig zerfallen und eine graue Farbe angenommen haben. Zwischendurch salzen und pfeffern.

Die Tomaten zerstückeln und samt ihrem Saft hinzufügen, unter Rühren aufkochen lassen. Die Butter zugeben, das Tomatenmark einrühren und alles zusammen leicht einkochen lassen.

Mit der Fleischbrühe aufgießen – 1/4 l ist ausreichend.

Wer aber eine etwas flüssigere Sauce bevorzugt, gibt mehr dazu, sie sollte aber möglichst die ganze Zeit mitkochen. Sobald der Topfinhalt zu brodeln beginnt, den Deckel nur halb auflegen, die Hitze reduzieren und das Ganze mind. 1,5 Stunden köcheln lassen – je länger, desto besser.

Man kann den Topf auch bei 180-200 °C in den Ofen stellen.

Diese Hackfleischsauce paßt natürlich zu Spaghetti, aber auch zu breiten und Röhrennudeln, egal ob kurz oder lang.

3 große Zwiebeln
3 Stangen Bleichsellerie
3 Möhren
3 EL Öl
500 g gemischtes Hackfleisch
Salz
frisch gem. Pfeffer
1 kg Tomaten aus der Dose (italienische Pelati)
3 EL Butter
3 EL Tomatenmark
0,25 - 0,5 l Fleischbrühe

Spiralen auf Auberginenscheiben



Tomatensauce

Grundrezept

Tomatensauce +

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

2 Packungen geschälte

gestückelte Tomaten

Salz

frisch gem. Pfeffer

2 kleine Auberginen

Salz

2 EL Olivenöl

500 g Nudelspiralen

Salz

20 kl. Mozzarellakugeln

frisches Basilikum

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer kleinen Kasserolle erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Die Tomatenstücke mit ihrem Saft zugeben, zum Kochen bringen und einige Minuten einkochen lassen. Salzen, pfeffern und auf kleiner Hitze warm halten.

Die Auberginen waschen, abtrocknen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden.

Diese salzen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln hineingeben, durchrühren und bißfest garen. Die Mozzarellakugeln zum Durchwärmen in die Sauce legen. Die Auberginenscheiben trockentupfen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne (besser sind 2 Pfannen) erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten schnell anbraten. Salzen, pfeffern und als großen Kranz auf gewärmte Teller anrichten.

Die Nudeln abgießen und portionsweise in den Auberginenkranz geben.

Die Sauce darüber verteilen, dabei pro Portion 5 Mozzarellakugeln anrichten.

Mit in Streifen geschnittenen Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren.

Austern-Nudeln del mare



In einem kleinen Topf die Erdnußbutter schmelzen. Den Zitronensaft und das Wasser unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln auf einmal hineinschütten, durchrühren und bißfest garen.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, nicht schälen.

Zunächst der Länge nach in dünne Scheiben und daraus etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, mit dem Lauch der Länge nach halbieren und in sehr schräge, dünne, rautenförmige Stücke schneiden.

Die Chillies – frische sind schöner, es können aber auch getrocknete sein, die vorher eingeweicht werden – halbieren und die scharfen kleinen Samen entfernen. Das Fruchtfleisch in Scheibchen oder feine Streifen schneiden.

Die Hälfte des gesamten Gemüses unter die Sauce mischen und gut durchwärmen.

Die Nudeln abseihen, zurück in den heißen Topf geben und sofort das Öl und 2 EL von dem Nudelkochwasser untermischen. Auf vorgewärmte Teller anrichten.

Das restliche Gemüse mit den abgezupften Korianderblättchen vermischen und um die Nudeln herum anrichten.

Mit der Zitronen-Erdnuß-Sauce übergießen und einige Erdnußkerne daraufgeben.

Diese gewinnen erheblich an Geschmack, wenn sie vorher kurz in einer trockenen Pfanne geröstet wurden.

Erdnuß-Zitronen-Sauce

2 EL Erdnußbutter

Saft von 1/2 Zitrone

2 EL Wasser

Salz

frisch gem. Pfeffer

400 g Austern-Nudeln

Salz

1 EL Sonnenblumenöl

1/2 Salatgurke

2 Bund Frühlings-

zwiebeln

3 Chilischoten

1/2 Bund frischer

Koriander

2 EL Erdnußkerne

Frischkäse-Sauce mit Kräutern



200 g Tomaten
2 Schalotten
3 EL Olivenöl

Salz
frisch gem. Pfeffer
2 Becher (300 g) Frischkäse mit französischen Kräutern

1/4 l Gemüsebrühe

4 EL Weißwein
6-8 Basilikumbblätter

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, sofort in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten durchschneiden, die Samen entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer weiten, schweren Kasserolle erhitzen und die Schalotten darin glasig schwitzen.

Die Tomatenstücke zugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten kräftig durchschwitzen, so daß der austretende Saft verdunstet.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Frischkäse und die Brühe einrühren und alles zusammen einkochen lassen, bis eine gleichmäßig cremige Sauce entstanden ist.

Die Sauce mit dem Weißwein aromatisieren, sofort vom Herd ziehen.

Das feingeschnittene Basilikum unterrühren und anrichten.

Cremige Edelpilzkäse-Sauce



Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Käse mit einer Gabel zerkrümeln. Die Butter in einer nicht so großen Kasserolle bei Mittelhitze aufschäumen und die Schalotte darin glasig schwitzen.

Die Crème fraîche zugießen, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

Den Käse zugeben und unter gelegentlichem Rühren in der Sahne schmelzen lassen. Glattrühren und kräftig mit Pfeffer abschmecken. Salz wird nicht notwendig sein, weil der Käse salzig genug ist.

Die Sonnenblumenkerne kurz in einer trockenen Pfanne rösten. Dabei entwickeln sie ein ganz intensives, typisches Aroma. Sofort in die Sauce geben, durchheben und anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Hinweis
Käsesaucen

sind meist sehr kalorienreich, und diese mit 400 g Crème fraîche ganz besonders. Sie gelingt auch mit halb süßer/halb saurer Sahne.

1 Schalotte
100 g Edelpilzkäse
1 EL Butter
400 g Crème fraîche
frisch gem. weißer Pfeffer
4 EL USA Sonnenblumenkerne
2 Stengel glatte Petersilie

Kräutersaucen



Sahn-Kräuter-sauce

2-3 Schalotten
2 EL Öl
200 ml Sahne
125 g Crème fraîche
75 g frische Kräuter
(Petersilie, Schnittlauch,
Kresse, Basilikum, Zitro-
nenthymian)
3 Eigelb
50 g frisch geriebener
Parmesan
Salz
frisch gem. Pfeffer
Zitronensaft

Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Öl in einer weiten Kasserolle erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Sahne aufgießen und erhitzen. Crème fraîche unterrühren und zusammen etwa 10 Minuten einkochen lassen. Inzwischen die Kräuter fein schneiden.

In die Sauce geben und diese durch ein nicht zu feines Sieb streichen. Zurück in den heißen Topf geben. Die Eigelbe mit dem Parmesan vermischen und kräftig unterrühren. Nicht mehr kochen, das Eigelb würde sonst gerinnen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Pesto

75 g frisches Basilikum
3 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
1/2 TL Salz
80 g frisch ger. Pecorino
oder Parmesan
etwa 1/8 l Olivenöl
frisch gem. Pfeffer

Vom Basilikum die Blätter abzupfen und nicht zu fein schneiden. Die Knoblauchzehen grob hacken. Nach der klassischen Methode wird Pesto im Mörser zubereitet. Den Knoblauch, die Pinienkerne und das Salz in den Mörser geben und mit dem Stößel kräftig zerdrücken. Das Basilikum nach und nach einarbeiten. Als letzte feste Zutat den feingeriebenen Käse mit dem Stößel untermischen. Ganz langsam und in dünnem Strahl das Öl zulaufen lassen und kräftig einarbeiten, bis eine glatte, pastenartige Sauce entstanden ist. Mit Pfeffer abschmecken. Wer keinen Mörser zu Hause hat, kann den Pesto auch mit dem Pürierstab zubereiten.

Käse-Walnuß-Sauce

Schnelle Käse-Nußcreme

1/4 l Wasser
1 Beutel Maggi-Fix für
Spaghetti „alla Carbonara“
30 g frisch geri. Parmesan
2 Eigelb
4 EL Sahne
50 g gehackte Walnußkerne

Das Wasser erwärmen, Maggi Fix einrühren und 1 Minute kochen. Den Parmesan unter Rühren darin schmelzen.

Die Eigelbe mit der Sahne und 2 EL der heißen Sauce verrühren und die Sauce damit legieren, dabei den Topf bereits vom Herd nehmen.

Die Nüsse unterrühren und sofort anrichten.

Die Zwiebel würfeln. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen und die Zwiebel glasig schwitzen. Die Milch und die Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten einkochen lassen.

Den Käse zerbröckeln bzw. klein schneiden, zugeben und bei geringer Hitze unter Rühren schmelzen. Mit Salz (vorsichtig), Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Walnüsse grob hacken. Ranzig aussehende Nüsse aussortieren, sie würden die Sauce verderben.

Die Nüsse unter die Sauce mischen und sofort anrichten.



1 Zwiebel
1 EL Butter
100 ml Milch
100 ml Gemüsebrühe
150 g Blauschimmelkäse
100 g Gouda
200 g Frischkäse
Salz
frisch gem. Pfeffer
Zitronensaft
50 g Walnüsse

Tomatensauce, mit Kapern



Die Sauce mit Wasser und dem Olivenöl nach Packungsanweisung zubereiten.

1 Beutel Tomaten-Sauce
1/4 l Wasser
1 EL Olivenöl
2 gehäufte EL Kapern
2 EL grüne Oliven
1 getrocknete Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 EL frisch gehackte Petersilie

Die Kapern abtropfen lassen und hacken. Die Oliven entsteinen und ebenfalls hacken.

Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und nach Belieben die Samen entfernen, sie sind sehr scharf und nicht jedermanns Geschmack. Anschließend die Schote fein zerkrümeln. Die Knoblauchzehe ebenfalls sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

Alle vorbereiteten Zutaten in die Sauce einrühren, noch einmal gut durchkochen und anrichten.

Mit Petersilie bestreuen.

Hinweis

Unter der Bezeichnung „Kräuter in Öl“ gibt es auch die Geschmacksrichtung Knoblauch. Dieses Produkt ist zum Abschmecken von Saucen besonders geeignet.

Und noch ein genereler Tip: Nehmen Sie ein paar Löffel Nudelkochwasser, aromatisieren es mit dem Knoblauchöl und mischen es unter die abgegossenen, heißen Nudeln.

Tomatensauce mild



Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und beiseite stellen. Das Gemüse putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe ganz fein hacken. Das Öl in einem breiten, schweren Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Das restliche Gemüse zugeben und unter Rühren gut durchschwitzen.

Das Ganze mit dem Essig ablöschen und sogleich die Tomaten unterrühren und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Brühe hineingießen, aufkochen und 10-15 Min. im offenen Topf köcheln lassen. Im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erst unmittelbar vor dem Servieren die kalte Butter unterschlagen. Diese Sauce ist wie eine Basis-sauce zu handhaben und kann vielseitig variiert werden.

1. Nur mit Zwiebeln (und Knoblauch)- also ohne Sellerie und Möhren zubereiten und die Hälfte der Brühe durch Milch ersetzen. Diese Sauce ist milde und ideal für Kinder.
2. Wieder ohne Gemüse und ohne Knoblauch zubereiten. Stattdessen kleingewürfelten rohen Schinken oder durchwachsenen Speck mit den Zwiebeln anschwitzen. Die Tomaten zugeben und im eigenen Saft weich köcheln, dabei den Topf schließen. Das Ganze pürieren, würzen und 50 ml ganz leicht angeschlagene Sahne unterziehen.

500 g möglichst reife, aromatische Tomaten
1 Zwiebel
1/2 Stange Bleichsellerie
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Essig
100 ml Fleischbrühe
Salz
frisch gem. Pfeffer
1 EL kalte Butter

Bandnudeln mit Bohnen & Schinken



1/2 TL getrock. Steinpilze
150 g reife Tomaten
1 Packung TK-Dicke
Bohnen (300 g)
1/2 Bund Salbei
1/2 Bund Bohnenkraut
75 g roher Schinken
in Scheiben
Salz
400 g Bandnudeln
1/2 EL Butter
100 ml Sahne
frisch gem. Pfeffer
frisch gerieb. Muskatnuß

Für dieses Rezept sollten Sie etwa 1/2 cm breite Nudeln wählen und diese als Nudel- nester kaufen, sie lassen sich besonders attraktiv anrichten.

Die Steinpilze in etwas lau- warmem Wasser einweichen und beiseite stel- len. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser ab- schrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten halbieren, die Samen herausdrücken und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Die Dicken Bohnen nach Packungsanweisung garen. Dabei ein paar Salbei- und Bohnenkrautblättchen zuge- ben. In ein Sieb abgießen und beiseite stellen. Den Schinken in Streifen schnei- den.

In einem großen Topf 4-5 l Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln schnell hineingeben, durchheben und in 8-10 Min. bißfest garen.

Parallel dazu in einer tiefen Pfanne die Butter aufschäu- men und die Schinkenstreifen darin angehen lassen. Mit der Sahne ablöschen. Die abge- tropften Dicken Bohnen zuge- ben. Mit wenig Salz – der Schinken ist salzig! –, Pfeffer und Muskat abschmecken und die verbliebenen Salbei- blättchen, in Streifen ge- schnitten, und Bohnenkraut nach Geschmack zufügen.

Die Steinpilze abgießen, unter fließendem Wasser verblie- bene Sandrückstände abbrau- sen, bei Bedarf klein schnei- den und in die Sauce rühren.

Die Nudeln in ein Sieb schüt- ten, abtropfen lassen und sofort in eine heiße Schüssel geben.

Mit der Sauce vermischen und auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit den Tomaten- stücken garnieren.

Röhrennudeln Carbonara



Die Tomaten kurz in kochen- des Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten halbieren, die Samen herausdrücken und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den Brokkoli putzen und waschen. In gleichmäßige kleine Röschen teilen und die abgetrennten Stiele in kleine Stücke schneiden.

1/2 l Wasser für den Brokkoli und gleichzeitig in einem großen Topf das Wasser für die Nudeln zum Kochen brin- gen und beide salzen.

Den Brokkoli und die Nudeln jeweils in das sprudelnd kochende Wasser geben, die Nudeln durchrühren und beide bißfest garen.

Das dauert beim Brokkoli etwa 7 Minuten. Diesen abgießen, das Wasser dabei auffangen, den Brokkoli warm halten.

Die Carbonara- Sauce in dem kalten Wasser anrühren. 1/4 l von dem Brokkoliwasser abmes- sen, die angerührte Sauce dazugeben und unter Rühren aufkochen.

Mit wenig Hitze ca. 1 Minute kochen lassen. Die Tomaten- würfel zugeben.

Inzwischen die Nudeln absei- hen und mit dem Brokkoli mischen.

Die Sauce mit dem Weißwein verfeinern und sofort über die Nudeln gießen. Kurz durch- heben, auf vorgewärmte Tel- ler anrichten, mit Käse be- streuen und servieren.

2 Tomaten
750 g Brokkoli
Salz
300 g kurze, gerillte
Röhrennudeln
2 Beutel Spaghetti-
Sauce Carbonara
1/4 l kaltes Wasser
2 EL Weißwein
50 g frisch geriebener
Emmentaler

Kräuternudeln



Hausgemachte Kräuternudeln

Für dieses Rezept nehmen Sie Kräuter Ihrer Wahl – einzeln oder gemischt: Petersilie, Salbei, Basilikum, Schnittlauch, Dill, auch Wildkräuter wie Sauerampfer oder Löwenzahn.

60–70 g frische Kräuter
1 TL Öl
200 g Mehl
2 Eier

Salbeinudeln

150 g alter Holland-
Gouda
200 g Bandnudeln
Salz
10 frische Salbeiblätter
2 EL Butter
grob gem. schwarzer Pfeffer

Den Käse fein reiben, mit Klarsichtfolie bedecken und beiseite stellen.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen

und die Nudeln auf einmal hineinschütten. Durchheben und bißfest garen.

Inzwischen die Salbeiblättchen abzupfen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne die Butter aufschäumen und die Salbeiblättchen darin schwenken.

Die Nudeln abseihen und in eine vorgewärmte große Schüssel geben. Mit zwei Gabeln die Salbeibutter unterheben. Den feingeriebenen Käse hineinstreuen und unter Wenden schmelzen. Mit Pfeffer würzen und anrichten.

Die Kräuter im Mixer pürieren, dabei das Öl einlaufen lassen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken und das Kräuterpüree sowie die Eier hineingeben. Einen Nudelteig bereiten. (siehe Register)
Stechen Sie aus der ausgerollten Teigplatte runde Taler aus, ein Backausstecher mit gewelltem Rand ist dafür gut geeignet. Kochen Sie die Nudeltaler in 2–3 Minuten bißfest. In leicht gebräunter Butter geschwenkt, sind sie eine vorzügliche Vorspeise oder auch Beilage.

Gedrehte Bandnudeln mit Filetspitzen



Den Rotwein zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe, dem Lorbeerblatt, Rosmarinzweig, Zucker und dem Essig in einen passenden Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Rotwein im offenen Topf auf etwa 200 ml einkochen lassen.

Nebenher die Möhren und den Lauch putzen, waschen, die Möhren in dünne Scheiben, den Lauch in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und unter fließendem Wasser abschrecken.

Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schalotte glasig anschwitzen. Den Rotweinfond durch ein Sieb passieren, gut durchdrücken und die Schalotten damit ablöschen. 2 Minuten durchköcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

In einem großen Topf die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bißfest garen.

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit dem feingeschnittenen Thymian vermischen. Das Butterschmalz stark erhitzen und das Filet unter Wenden scharf anbraten.

Den Rotweinfond parallel dazu erhitzen und flöckchenweise die kalte Butter einrühren. Zuletzt Crème fraîche unterziehen. Das Gemüse und das Fleisch zugeben und durchwärmen.

Die Nudeln abseihen, und sofort in der Gemüse-Fleisch-Mischung wenden und anrichten.

500 g gedr. Bandnudeln
Rotweinfond
1/2 l trockener Rotwein
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1 Rosmarinzweig
2 EL Zucker
50 ml Aceto Balsamico
2 Möhren
1 Lauchstange
Salz
1 Schalotte
35 g Butterschmalz
frisch gem. Pfeffer
500 g Rinderfiletspitzen
Salz
3 Thymianzweige
40 g Butterschmalz
100 g kalte Butter
125 g Crème fraîche

Korkenzieher mit Rinderfilet



300 g Rinderfilet
4 EL Sojasauce
2 EL Sherry

1 Lauchstange
250 g Egerlinge (möglichst
kleine braune Champignons)
400 g Korkenzieher

Salz
3 EL Pflanzenöl
1 TL frisch ger. Ingwer
200 ml Weißwein
Salz
frisch gem. Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch

Das Rinderfilet in hauchdünne Scheib-

chen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sojasauce und den Sherry darüberträufeln, gut durchheben und 20 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen den Lauch putzen, waschen, der Länge nach vierteln und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Egerlinge mit einem trockenen Tuch oder Küchenpapier abreiben, putzen und in der Pilzform in Scheiben schneiden.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln auf einmal hineinschütten, gut durchheben und bissfest kochen.

Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Fleischscheibchen partienweise kurz und scharf braten, herausnehmen. In dem verbliebenen Fett den Ingwer angehen lassen, den Lauch und die Egerlinge zugeben und knackig anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und das Fleisch wieder zugeben. Gut durchwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln abseihen, sofort auf vorgewärmte Teller anrichten und die Fleisch-Egerling-Mischung darübergeben.

Mit Schnittlauchspitzen fein garnieren.

Kurze Röhrchen mit Lammkoteletts



400 g kurze
Röhrennudeln

Lammkoteletts
sehr kleine Lammkoteletts, 2-3 pro Person
2 Knoblauchzehen
so viel Minzeblättchen
wie Koteletts
6 EL Olivenöl
2 EL Butter
Salz
frisch gem. Pfeffer
50 ml Rotwein
125 g Crème fraîche
50 g grüne Oliven
(ohne Stein)
50 g schwarze Oliven
(ohne Stein)

Die Lammkoteletts mit Küchenpapier trockentupfen und nebeneinander in eine flache Form legen.

Die Knoblauchzehen schälen, in Scheibchen schneiden und auf die Koteletts verteilen. Auf jedes Kotelett ein Minzeblättchen legen und mit Öl beträufeln.

Die Form mit Klarsichtfolie abdecken und für 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Die Koteletts abtropfen lassen und leicht trockentupfen, dabei die Minzeblättchen entfernen. Die Butter in einer großen Pfanne – besser sind 2 Pfannen – erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite kurz anbraten, dann auf jeder Seite in 2 Minuten fertigbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen und warm halten.

Inzwischen reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen, die Nudeln hineingeben, durchheben und bissfest garen.

Den Bratfond der Koteletts mit dem Rotwein ablöschen, loschaben und etwas einkochen lassen. Crème fraîche zugeben und leicht köcheln lassen.

Die Oliven in dünne Scheibchen schneiden, unterrühren und heiß werden lassen. Die Minzeblättchen aus der Marinade klein schneiden und zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln abseihen und auf vorgewärmte Teller anrichten. Die Sauce darübergießen und die Lammkoteletts darauf anrichten.

Chines. Eiernudeln m. Entenbrüstchen

250 g chinesische Eiernudeln
600 g Entenbrust
2 Bund Frühlingszwiebeln
4 EL Maiskeimöl
1 TL Currypulver
Saft von 1 Orange
1 Dose Lychee
1 Dose Mango
Salz
1 Msp. Sambal Oelek
200 ml Sahne

Das Entenbrustfleisch quer zur Faser in 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden.

Sie brauchen jetzt eine große Pfanne mit hohen Rand. Besser ist ein chinesischer Wok, eine spezielle Pfanne mit schräg aufsteigendem Rand, in der die Zutaten unter ständigem Rühren schnell und gleichmäßig garen und dabei knackig bleiben.

2 EL Öl erhitzen und das Fleisch zugeben. Bei starker Hitze und ständigem Wenden anbraten, herausnehmen und warm halten.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln unter Wenden anbraten. Curry und Orangensaft zugeben und etwas eindampfen lassen.

3/4 der Lychees und Mangos zugeben und durchwärmen.

Das Fleisch wieder untermischen, mit Salz und Sambal Oelek würzen.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, voneinander lösen und 4 Min. ziehen lassen.

Etwas Bratensaft aus der Pfanne nehmen und mit den verbliebenen Früchten aufkochen. Pürieren und mit Salz, Curry und Sambal Oelek abschmecken. Die Sahne unterrühren, erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Die Nudeln abseihen, mit der Entenbrustmischung anrichten und mit der Sahne übergießen.

„Mie“ ist der Name für die chinesischen Eiernudeln. Sie sind als Instant-Nudeln im Handel und haben entsprechend kurze Garzeiten. Diese Nudeln und die anderen „exotischen“ Zutaten dieses Rezepts sind in Asienläden zu bekommen.

Korkenzieher mit Hühnerbrust

Die Möhren schälen, waschen, Kugeln ausstechen und diese etwa 2-3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, zugedeckt beiseite stellen, sie sollen nicht auskühlen.

Die Kräuter waschen, dann trockenschleudern und fein schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten.

Die Hühnerbrüste im ganzen salzen, pfeffern und mit dem Öl einpinseln. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch auf jeder Seite 3 Minuten braten. Warm halten.

Den Fenchel putzen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Gleichzeitig in einem großen Topf reichlich Wasser erhitzen und salzen.

Die Nudeln auf einmal hineinschütten, durchheben und bißfest garen.

Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Fenchelscheiben auf beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

Die Nudeln abseihen und zusammen mit den Möhrenkugeln und den Pinienkernen zugeben und durchwärmen.

Die Kräuter unterrühren. Auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der in Scheiben geschnittenen Hühnerbrust anrichten.

400 g Korkenzieher-Nudeln
3 dicke Möhren
1 Bund gemischte Gartenkräuter
100 g Pinienkerne
4 Hühnerbrüste
Salz
frisch gem.
schwarzer Pfeffer
1 EL Öl
1 EL Butterschmalz
2 kleine Fenchelknollen
Saft von 1 Zitrone
Salz
Mehl
4 EL Olivenöl

Schinkennudeln

200 g kurze Nudeln
(Hörnchen, Röhrchen,
Bandnudeln o. ä.)

Salz
1 EL Öl
200 g magerer roher oder
gekochter Schinken
3 EL Butter
frisch gem. Pfeffer
Petersilie

Dieses Rezept ist aus der „Resteküche“ bekannt und hat zahlreiche Variationen erfahren. Lassen Sie über diese Vorschläge hinaus Ihrer Phantasie freien Lauf, geben Sie zum Beispiel statt Schinken kleingewürfelte Bratenreste hinzu oder auch geschnitzelte Wurst.

In einem großen Topf reichlich Wasser erhitzen, salzen, das Öl zugeben, die Nudeln auf einmal hineinschütten, umrühren, bißfest garen.

In der Zwischenzeit den Schinken in kleine Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. In einer großen Pfanne oder weiten, flachen Kasserolle die Butter zerlassen und den Schinken anziehen lassen.

Die Nudeln abseihen, zum Schinken geben, mit Pfeffer übermahlen und gut durchmischen. Mit Petersilie bestreut servieren. Schinkenfleckerl

Bereiten Sie den frischen Nudelteig (siehe Register) zu und schneiden Sie daraus mit einem Teigradchen 2-3 cm große Teigquadrate. Geben Sie diese in sprudelnd kochendes Salzwasser und garen sie in 2 Minuten.

Die weitere Zubereitung ist dieselbe, wie beschrieben.

Makkaroni, überbacken

Makkaroni und Schinken, überbacken

Zunächst eine Béchamelsauce kochen. In 120 g Butter 50 g Mehl ohne Farbe anschwitzen. Nach und nach mit 1/2 l Milch aufgießen und dabei kräftig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

500 g Makkaroni in Stücke brechen, in sprudelnd kochendes Salzwasser geben und knapp bißfest kochen. Abseihen und sofort mit 2/3 der Béchamelsauce vermischen. 50 g frisch geriebenen Parmesan und 150 g Schinkenwürfel oder -streifen (von rohem Schinken) unterziehen.

In eine gefettete Auflaufform geben, mit der restlichen Sauce begießen, weitere 60 g Käse und Butterflöckchen daraufgeben und bei 200 °C im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

Gemüsenudeln mit Lachsforelle



Gemüsenudeln

250 g dünner grüner

Spargel

250 g Möhren

250 g Zuckerschoten

300 g glatte kurze

Röhrennudeln,

z. B. italienische Penne

Salz

2 Packungen

Béchamelsauce

400 g Lachsforellenfilet

Salz

frisch gem. Pfeffer

Den Spargel waschen, nicht schälen, die

Enden abbrechen, die Stangen in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Möhren dünn schälen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in je zwei oder drei Stücke schneiden.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Den Spargel und die Möhren zusammen mit den Nudeln hineingeben, durchheben und in etwa 8 Minuten knapp bißfest garen. Nach 5 Minuten die Zuckerschoten zufügen.

Die Béchamelsauce nach Angabe des Herstellers zubereiten und warm halten.

Das Fischfilet häuten, dazu mit einem Messer ganz flach und unmittelbar unter der Haut entlangfahren. Den Fisch in Streifen oder Würfel schneiden.

Die Nudeln mit dem Gemüse abseihen. Zurück in den Topf geben und mit der Béchamelsauce vermischen. Den Fisch zufügen, vorsichtig unterheben und alles zusammen noch etwa 5 Minuten erhitzen. Der Fisch muß milchig-weiß geworden sein.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort anrichten.

Räucherlachsudeln & Garnelen



Den Weißwein mit dem Wermut und dem Lorbeerblatt in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und auf ein Viertel einkochen lassen. Die Möhre schälen und waschen, die Fenchelknolle putzen und beides in feine Würfel schneiden. Zusammen mit der Sahne in die eingekochte Weinmischung geben, einmal kurz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Bandnudeln auf einmal hineinschütten, durchheben und bißfest garen.

Die Lachsscheiben mit Öl einpinseln, zu „Blüten“ gedreht auf ein Backblech legen und unter dem Grill kurz erwärmen. Bis zur Verwendung im ausgeschalteten Ofen warm halten.

Den Dill waschen, trockentupfen, klein schneiden und zusammen mit den Garnelen in die Sauce geben. Das Lorbeerblatt herausfischen. Die Sauce mit Limetensaft abschmecken und die Crème fraîche einrühren.

Die Nudeln abseihen.

Mit einer Fleischgabel zu Nudelnestern aufdrehen und auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit der Sauce übergießen und zuletzt die Lachsblüten dazulegen.

400 g Bandnudeln

Salz

Weißwein-Garnelen-Sauce

350 ml trock. Weißwein

100 ml Noilly Prat

(trockener Wermut)

1 Lorbeerblatt

2 Möhren

1 kleine Fenchelknolle

1/4 l Sahne

1 Bund Dill

250 g geschälte Garnelen

Saft von 1 Limette

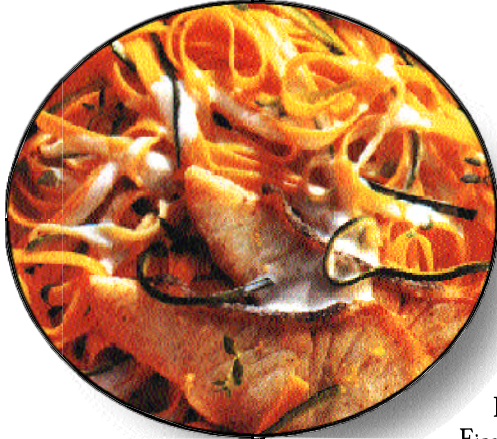
100 ml Crème fraîche

300 g Räucherlachs

in Scheiben

2 EL Pflanzenöl

Heilbutt-Bandnudeln



400 g lange Bandnudeln
Salz
8 Filets vom Schwarzen
Heilbutt (600 g)
Salz
Saft von 1/2 Zitrone
1-2 EL Butter
3 mittelgroße Zucchini
3-4 Stengel frischer
Thymian
1 Knoblauchzehe
Saft von 1/2 Zitrone
200 ml Sahne
Salz
frisch gem. Pfeffer

Die
Fischfilets
waschen und mit

Küchenpapier gut trocken-
tupfen. Salzen, mit dem
Zitronensaft säuern und bei-
seite stellen.

Die Zucchini waschen und
abtrocknen. Quer halbieren
und die Hälften der Länge
nach in dünne Stifte schnei-
den. 1 Minute in kochendem
Wasser blanchieren, in kaltem
Wasser abschrecken und zum
Abtropfen beiseite stellen.

Den Thymian waschen und
abzupfen. Den Knoblauch
schälen und fein würfeln.

In einem großen Topf reich-
lich Wasser zum Kochen brin-
gen und salzen. Die Bandnu-
deln hineingeben, durchheben
und bißfest garen.

Inzwischen in einer großen
Pfanne die Butter erhitzen
und die Heilbuttfilets von
jeder Seite etwa 4 Minuten
braten. Herausnehmen und
warm stellen.

In dem verbliebenen Fett den
Knoblauch glasig anschwit-
zen. Mit dem Zitronensaft
ablöschen und verdampfen
lassen. Thymian und die
Zucchiniestreifen zugeben und
durchwärmen.

Mit Salz und Pfeffer ab-
schmecken.

Die Nudeln abseihen, mit
der Sauce vermischen und auf
vorgewärmte Teller anrichten.
Die Fischfilets darauflegen
und sofort servieren.

Jakobsmuscheln-Austern-Nudeln



Die Jakobsmuscheln waschen,
vom Corail (anderweitig ver-
wenden) trennen, mit Limet-
tensaft beträufeln und salzen.

In einem großen Topf reich-
lich Wasser zum Kochen brin-
gen und salzen. Die Nudeln
hineingeben, durchheben und
bißfest garen.

Das Gemüse putzen und in
feine Stifte schneiden. In einer
tiefen Pfanne oder Kasserolle
die Butter aufschäumen las-
sen und die Gemüsestifte
darin anschwitzen. Mit dem
Fischfond ablöschen und ein-
mal gut durchkochen. Die
Nudeln abseihen, dazugeben
und gut durchmischen.

In einer
Pfanne die
Butter (1-2 EL)
bei leichter Hitze zer-
lassen und die Muscheln
unter Wenden etwa 2 Minu-
ten braten. Die Nudeln auf
vorgewärmte Teller anrichten
und die Jakobsmuscheln dar-
aufsetzen.

Mit Limettenscheiben gar-
nieren.

400 g Austern-Nudeln
Salz
12 Jakobsmuscheln
Saft von 1 Limette
Salz
1-2 EL Butter
2 Möhren
1 Lauchstange
1/4 Sellerieknolle
50 g Butter
100 ml Fischfond
Limettenscheiben

Spaghetti mit Miesmuscheln



400 g Spaghetti
Salz
50 g Butter
2,5 kg Miesmuscheln
3 Möhren
1 Lauchstange
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
8 Pfefferkörner
1/8 l Wasser
3/4 l trockener Weißwein

Keine Angst vor frischen Muscheln! Achten Sie gut darauf, die verdorbenen auszusortieren: Vor dem Kochen müssen Sie die geöffneten, nach dem Kochen die noch geschlossenen wegwerfen.

Die Muscheln unter fließendem

kalten Wasser kräftig abbürsten und die heraus schauen- den Bärte entfernen, geöffnete Muscheln wegwerfen. Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl und Butter in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauchwürfel darin anschwitzen.

Die Pfefferkörner zugeben, mit dem Wasser ablöschen und etwas einkochen lassen.

Den Wein und die Muscheln zufügen, im geschlossenen Topf zum Kochen bringen und in 5-8 Minuten garen.

Inzwischen reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spaghetti hineingeben, durchheben und bißfest garen.

Abseihen, in eine große, heiße Schüssel geben und die Butter durch häufiges Wenden mit zwei Holzgabeln unterziehen.

Die Muscheln abseihen, dabei die Brühe auffangen und separat servieren. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen.

Einen Teil der Muscheln auflösen. Alle Muscheln und das Gemüse unter die Spaghetti mischen und sofort zu Tisch bringen.

Spaghetti-Muscheln-Sputniks



400 g Sputniks
Salz
Tomatensauce
250 g reife, Tomaten
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
200 g Muscheln
aus der Dose
2 Dosen Thunfisch (375 g)
Salz
frisch gem. Pfeffer
1-2 EL feingeschnittene Petersilie

Sputniks sind eine Nudelsorte, die sich als Saucenschlucker einer besonderen Beliebtheit erfreut.

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, unter fließendem kalten Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, die Samen herausdrücken und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder Kasserolle erhitzen und den Knoblauch glasig anschwitzen.

Die Tomatenwürfel zufügen und unter gelegentlichem Rühren 5-10 Min. dünsten.

Inzwischen in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln hineingeben, durchheben, bißfest kochen.

Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen und einen Teil davon zur Sauce geben und einkochen lassen.

Den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Muscheln und Thunfisch in die Sauce geben und durchwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie unterrühren.

Die heißen Nudeln abseihen, dann auf vorgewärmte Teller anrichten und die Sauce darübergeben.

Grün/weiße Fischklößchen-Spaghetti



200 g weiße Spaghetti
200 g grüne Spaghetti
Salz
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 dicke Schmorgurken
(zusammen 500 g)
2 EL Butterschmalz
2 Dosen Fischklößchen in
Hummersauce
(je 375 g)
1 Bund Dill
2 EL kalte Butter
in Flöckchen
Salz
frisch gem. Pfeffer

Die beiden Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Samen (den gesamten Strang in der Mitte) herausholen. Das Gurkenfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Kasserolle das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch darin glasig schwitzen. Die Gurkenscheiben zufügen, kurz mit anschwitzen und im geschlossenen Topf 5 Minuten garen.

In der Zwischenzeit in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die Spaghetti hineingeben, durchheben und bißfest garen. Die Fischklößchen in Hummersauce zu den Gurken geben und noch etwa 5 Minuten mitgaren. Den Dill waschen, ein paar Spitzen zur Seite legen, den Rest fein schneiden. Die kalten Butterflöckchen nacheinander in die Sauce rühren, den Dill zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti abseihen und auf Teller anrichten. Die Sauce darübergießen, dabei die Fischklößchen gleichmäßig verteilen.

Mit den Dillspitzen garnieren.

Spaghetti mit Thunfisch



Den Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, unter fließendem kalten Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten vierteln, die Samen herausdrücken und das Fruchtfleisch grob würfeln. Ein paar Kräuter-Spitzen als Garnitur beiseite legen und von den restlichen Zweigen die Blätter abstreifen oder abzupfen.

Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder Kasserolle erhitzen und die Lauchscheiben darin glasig schwitzen. Das Tomatenmark einrühren. • Aber Achtung, es verbrennt schnell! Mit der Brühe ablöschen und einkochen lassen. Die Tomatenwürfel mit den Kräutern zugeben, gut durchrühren, 5 Minuten köcheln lassen und anschließend vom Herd nehmen.

Inzwischen in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spaghetti einmal hineingeben, durchheben und bißfest garen.

Die Oliven entsteinen und in feine Streifen schneiden. Den Thunfisch abtupfen und mit einer Gabel in Stückchen zupfen. Zusammen mit den Oliven, Kapern und der Thunfisch-Creme in die Sauce einrühren, salzen und pfeffern.

Die Spaghetti abseihen und auf vorgewärmte Teller anrichten.

Die Sauce darübergeben und mit Parmesan bestreuen.

400 g Spaghetti
Salz
Tomatensauce
1 Lauchstange
4 Fleischtomaten (600 g)
3 Thymianzweige
2 Rosmarinzweige
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
50 ml Fleischbrühe
50 g schwarze Oliven, in
Salzlake eingelegt
1 Dose Thunfisch natur
2 EL Kapern
1 Tube Thunfisch-Creme (100 g)
Salz
frisch gem. Pfeffer
4 EL frisch ger. Parmesan

Lauchnudeln, gratiniert



600 g Lauch,
Salz

200 g ganz dünne Spaghettis oder Fadennudeln

Käsesauce

200 g Pikantje (Gouda)

2 EL Butter

200 ml Sahne

frisch gem. Pfeffer

frisch gerieb. Muskatnuß

Butter für die Form

Den Lauch putzen, die Wurzeln und das ganz

dunkle Grün an den Spitzen abschneiden. Die Stangen in gut fingerlange Stücke schneiden. Diese mit einem langen Messer bis zur Mitte einschneiden, wie in dem Stepfoto gezeigt, aufklappen und der Länge nach in ganz feine Streifen schneiden; sie sollen so dünn sein wie die Nudeln.

Die Lauchstreifen in kochendes Salzwasser geben und 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abschütten, sofort mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln hineingeben, durchheben und in etwa 6 Minuten knapp bißfest garen. Abseihen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und abtropfen lassen.

Den Käse auf einer Gemüse- reibe raffeln.

Die Butter mit der Sahne in einen Topf geben und langsam erhitzen. Den Käse zugeben und mit dem Schneebesen einrühren, es soll eine glatte Käsesauce entstehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Eine flache Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Nudeln mit den Lauchstreifen mischen und in die Form füllen. Mit der Sauce schön gleichmäßig übergießen.

Im vorgeheizten Ofen bei 230 °C in 10-15 Minuten überbacken. Es soll sich eine schön gebräunte Kruste ergeben.

Nudel-Schinken-Auflauf



In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die Nudeln auf einmal hineingeben, durchheben und knapp bißfest garen. Abseihen, mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und klein schneiden.

Den Schinken klein würfeln und unter die Nudeln mischen.

In einer kleinen Kasserolle die Butter zerlassen, das Mehl einstreuen und unter Rühren anschwitzen. Mit einigen Spritzern Worcestersauce würzen. Die Sahne mit den Eiern verquirlen und zusammen mit der Fleischbrühe zur Mehlschwitze geben, mit dem Schneebesen kräftig einrühren. Wenn die Sauce zu dick ist, noch ein wenig Fleischbrühe zugeben.

Vom Herd nehmen.

Kleine Auflaufförmchen dick mit Butter ausstreichen, die Nudeln einfüllen und die Sauce darübergießen.

Die tiefe Fettpfanne oder eine große Bratreine mit so viel heißem Wasser füllen, daß es bis knapp unter den Rand der hineingestellten Förmchen reicht.

Das Wasser auf 85 °C erhitzen. Bei 150 °C in den vorgeheizten Ofen schieben und in etwa 20 Minuten garen.

Auf Teller stürzen und mit einer Tomatensauce servieren.

400 g Bandnudeln oder Makkaroni
200 g gekochter Schinken
40 g Butter
40 g Mehl
ein wenig Worcestersauce
100 ml Sahne
4 Eier
1-2 EL Fleischbrühe
Salz
frisch gem. Pfeffer
frisch gerieb. Muskatnuß
Butter für die Förmchen

- Den Auflauf in Portionsförmchen im Wasserbad fertig garen.
- Oder in eine gefettete Auflaufform füllen, bei 200 °C im vorgeheizten Ofen in etwa 30 Min. backen.

Überbackene gef. Muschelnudeln



250 g große, bunte
Muschelnudeln
Salz

Füllung

200 g Doppelrahm-
Frischkäse
2 EL Milch
Salz

frisch gem. Pfeffer
200 g magerer

gekochter Schinken

200 g Champignons

1/2 Bund Schnittlauch

2 Packungen Tomato al

Gusto mit Kräutern

100 g frisch geriebener

Gouda

In
einem
großen Topf
reichlich Wasser

zum Kochen bringen und
salzen. Die Muschelnudeln
hineingeben, durchheben und
nur knapp bißfest garen.
Abseihen, sofort mit kaltem
Wasser abbrausen und zum
Trocknen auf einem sauberen
Küchenhandtuch ausbreiten.

Den Frischkäse in eine Schüs-
sel geben und mit der Milch
völlig glattrühren. Mit Salz
und Pfeffer würzen.

Den Schinken zunächst in
schmale Streifen und dann in
kleine Würfel schneiden.
Die Champignons putzen,
mit Küchenpapier abreiben
und ebenfalls klein würfeln.

Den Schnittlauch waschen
und in Röllchen schneiden.
Alles zusammen mit dem
Frischkäse vermischen.

Die Tomaten in eine große,
flache Auflaufform geben und
gleichmäßig verteilen.

Die Füllung mit zwei kleinen
Löffeln in die Muscheln häu-
fen und diese nebeneinander
in die Form setzen. Alles mit
dem geriebenen Käse
bestreuen.

Bei 200 °C im vorgeheizten
Ofen etwa 15 Minuten über-
backen.

Tintenfisch-Spaghetti



Die Körper der Tintenfische
sorgfältig waschen und mit
Küchenpapier abtrocknen.
Quer in gleichmäßige Streifen
schneiden und beiseite legen.

Die Tomaten kurz in kochen-
des Wasser tauchen, unter
fließend kaltem Wasser
abschrecken und die Haut
abziehen. Die Tomaten
durchschneiden, die Samen
fest herausdrücken und das
Fruchtfleisch in kleine Würfel
schneiden. Die Zwiebel
schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer tiefen
Pfanne oder Kasserolle erhit-
zen und die Zwiebelwürfel
darin glasig schwitzen.

Die Tintenfischstreifen zufü-
gen und unter mehrmaligem
Wenden etwa 4 Minuten
dünsten.

Die Tomatenwürfel dazuge-
ben, salzen, pfeffern und
durchkochen. Die Tinte –
evtl. nach Packungsaufschrift
vorbereiten – unterrühren
und die Sauce bei geringer
Hitze köcheln lassen.

Inzwischen
in einem großen
Topf reichlich Wasser
zum Kochen bringen und sal-
zen.

Die Spaghetti hinein geben,
durchheben, bißfest garen.

Die Nudeln abseihen und
mit der Sauce vermischen.
Sofort anrichten und mit
etwas Pecorino bestreuen, den
restlichen Käse separat ser-
vieren.

400 g Spaghetti
Salz
400 g kl., fertig vorberei-
tete Tintenfische (Sepia)
400 g reife Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
4 EL Olivenöl
Salz
frisch gem. Pfeffer etwas
Tinte (Paste oder Pulver)
60 g frisch ger. Pecorino

Kaufen Sie bei Ihrem Fisch-
händler fertig vorbereitete
Tintenfische und dazu einen
kleinen Beutel von der pas-
tenartigen Tinte oder von
dem Pulver zum Anrühren.

Makkaroni-Spinat-Auflauf



2 Pck „Mein Leibgericht“
Makkaroni-Auflauf

Füllung

1 Packg. TK-Blattspinat
(300 g)
100 ml Wasser
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Butter
3 EL Crème fraîche
1 Knoblauchzehe
Salz
frisch gem. Pfeffer
4 ca. gleichgroße
Tomaten
Butter für die Form

Den Makkaroni-Auflauf nach Packungsanweisung zubereiten.

In der Zwischenzeit den Blattspinat, wie auf der Packung beschrieben, mit dem Wasser etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. In ein Sieb schütten, abtropfen lassen und, sobald er nicht mehr zu heiß ist, gut ausdrücken.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Den Blattspinat zugeben und kurz mitschwitzen.

Crème fraîche unterrühren.

Die Knoblauchzehe schälen und mit einer Gabel zerdrücken oder durch die Knoblauchpresse geben. Unter den Spinat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und das Innere mit einem Messer oder Löffel vorsichtig aushöhlen. Den Spinat einfüllen.

Eine kleine, feuerfeste Form mit Butter austreichen und die Tomaten hineinssetzen. In den letzten 10 Minuten zu dem Auflauf in den Ofen schieben.

Den Auflauf auf vorgewärmte Teller anrichten und dem je 2 gefüllte Tomaten dazugeben.

Für 2 Personen berechnet.

Gratinierte Nudeln



In einem großen Topf reichlich Salzwasser oder Brühe (sie gibt den Nudeln ein kräftiges Aroma) zum Kochen bringen. Die Nudeln hineingeben, durchheben und bissfest garen. Abseihen, abtropfen und zurück in den warmen Topf schütten.

Die Butter in Stückchen zugeben und mit zwei Löffeln unter die Nudeln mischen, so daß sie ganz davon überzogen sind. Die Sahne dazugießen und durch ständiges Wenden schön gleichmäßig unter die Nudeln mischen.

Eine große, flache Auflaufform großzügig mit Butter austreichen und die Nudeln darin verteilen.

Den Käse auf einer Gemüse- reibe frisch raffeln, wie im Bild gezeigt, und über die Nudeln streuen.

Bei 250 °C in den vorgeheizten Ofen schieben und 10 Minuten überbacken (gratinieren).

Mit Petersilie bestreuen und in der Form zu Tisch bringen.

400 g Röhrennudeln kurz Salzwasser
oder Fleischbrühe
2 EL Butter
200 ml Sahne
Butter für die Form
150 g mittelalter
Holland-Gouda
frisch gehackte Petersilie

Dieses schlichte Rezept ist schnell zubereitet und läßt sich durch Zugaben von Schinkenwürfeln, Braten- und Gemüseresten hervorragend variieren.

Lasagne mit Sahne-Hackfleischsauce



In einem großen Topf Wasser zum Kochen

250 g gelbe (oder grüne)

Lasagneblätter

Hackfleischsauce

2 Zwiebeln

500 g reife Tomaten (oder

1 Dose gehäut. Tomaten)

2 Thymianzweige

7 Basilikumblätter

50 g geräucherter Speck

1 EL Olivenöl

500 g gemisch. Hackfleisch

1/8 l Weißwein oder

Fleischbrühe

Salz & Pfeffer

1 Zwiebel

300 g Champignons

Butter

1/8 l Sahne

1 Bund glatte Petersilie

100 g Emmentaler gerieb.

bringen und salzen. Die Lasagneblätter hineingeben, durchheben und nur knapp bißfest garen. Abseihen, unter kaltem Wasser abschrecken und auf sauberen Küchenhandtüchern ausbreiten. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten durchschneiden, die Samen heraus drücken und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein schneiden. Den Speck

Pfanne oder weiten Kasserolle auslassen, das Öl zugeben und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Hackfleisch zufügen und unter Rühren braten, bis es grau wird und krümelig zerfällt. Die Tomaten und die Kräuter einrühren, mit dem Wein oder der Brühe aufgießen, aufkochen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Würzen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Die Champignons mit Küchenpapier abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter erhitzen und die Champignonscheiben unter Rühren 3 Minuten darin angehen lassen. Die Sahne und die feingeschnittene Petersilie zugeben, 3 Minuten köcheln und würzen. Eine große Auflaufform fetten und folgendermaßen einschichten: Lasagneblätter, Hackfleischsauce, Käse, Lasagneblätter, Champignons, Käse, Lasagneblätter, Käse.

Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 35 Minuten backen.

Lasagne mit Hackfleisch-Käsesauce



In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Lasagneblätter hineingeben, durchheben und nur knapp bißfest garen. Abseihen, unter kaltem Wasser abschrecken und auf sauberen Küchenhandtüchern ausbreiten.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Die Butter mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig schwitzen. Das Hackfleisch zugeben, mit einer Gabel zerpfücken und unter Rühren so lange braten, bis es grau ist und krümelig zerfällt. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin anschwitzen, es soll nicht bräunen. Mit dem Wasser oder der Brühe ablöschen und die Milch zugießen. Aufkochen und 5 Minuten durchkochen lassen. Den Schmelzkäse zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Völlig glattrühren.

Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Weißwein abschmecken.

Eine große Auflaufform dick mit Butter fetten und folgendermaßen einschichten:

- Lasagneblätter,
- Hackfleisch,
- Käsesauce,
- Käsescheiben,
- Lasagneblätter,
- Hackfleisch,
- Lasagneblätter,
- Käsesauce,
- Käsescheiben.

Die Form mit Alufolie abdecken. Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Die Folie entfernen und in weiteren 5 Minuten fertigbacken.

250 g grün Lasagneblätter

Salz

100 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Butter & 1 EL Öl

750 g gemisch. Hackfleisch

1 TL gerebelter Majoran

Käsesauce

60 g Butter & 60 g Mehl

1/4 l Wasser/Fleischbrühe

1/4 l Milch

125 g Schmelzkäse

1 Prise Zucker

frisch gem. Pfeffer

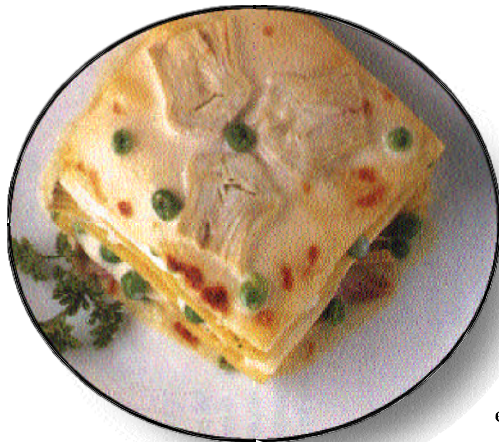
gerieb. Muskatnuß

2 EL Weißwein

Butter für die Form

400 g Gouda in Scheiben

Lasagne mit Artischocken u. Erbsen



In einem ausreichend großen Topf – es

Béchamelsauce

50 g Butter

50 g Mehl

3 EL Sahne

700 ml Milch

Salz

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

300 g Artischockenböden

100 ml trockener

Weißwein

150 g TK-Erbsen

frisch gem. Pfeffer

Butter für die Form

250 g Lasagneblätter

(ohne Vorkochen)

150-200 g Fontina-Käse

Butterflöckchen

50 g frisch ger. Parmesan

kommen später noch die Artischocken und Erbsen hinzu – die Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen, es soll dabei keine Farbe annehmen.

Unter Rühren mit der Sahne ablöschen und die Milch aufgießen. Mit dem Schneebesen kräftig schlagen und mindestens 5 Minuten gut durchkochen lassen. Die Béchamelsauce salzen und nur noch warm halten.

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

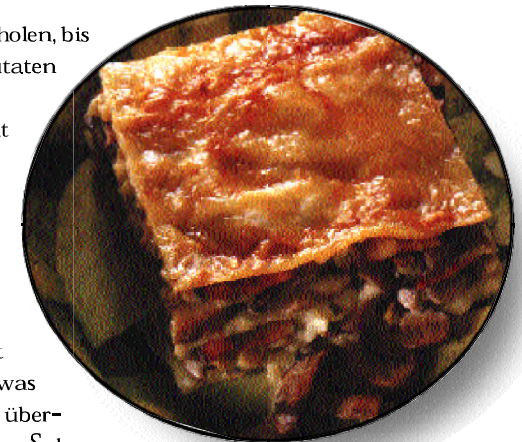
Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Die abgetropften Artischockenböden in nicht zu dünne Scheiben schneiden, zugeben und in 2 Minuten andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und einmal aufkochen. Die aufgetauten Erbsen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Mischung zur Béchamelsauce geben und gut unterrühren.

Eine Auflaufform dünn mit Butter ausfetten und den Boden dünn mit Béchamelsauce (ohne Gemüse) bedecken. Darauf eine Lage trockene Lasagneblätter ausbreiten, Béchamelsauce samt Gemüse daraufgeben und mit Käsescheiben bedecken.

Auf diese Weise mehrere Lagen einschichten, die letzte Schicht ist Béchamel. Diese mit Butterflöckchen besetzen und mit Parmesan bestreuen.

Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen in 35 Minuten backen.

Schnelle Pilz-Lasagne



wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Jede Schicht mit etwas Pfeffer übermahlen. Salzen ist nicht nötig, denn Speck und Käse bringen genügend Salz mit. Die letzte Schicht soll Sauce sein, mit dem restlichen Käse bestreut. Die Form mit Alufolie abdecken. Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen. Die Folie entfernen und in 10-15 Minuten fertigbacken.

Es gibt Lasagneblätter, die ohne Vorkochen verwendet werden können. Sie brauchen allerdings reichlich Sauce. Ist diese auch noch aus der Packung, ist die Lasagne wirklich schnell zubereitet. Die frischen Pilze sorgen dafür, daß Sie ein attraktives, wohlschmeckendes Gericht servieren.

Die Zwiebeln schälen und den Sellerie putzen, beide in kleine Würfel schneiden. Die Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben (aber nicht waschen) und in nicht zu dünne Scheiben oder flache Stücke schneiden.

• In einer großen Pfanne die Butter mit dem Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Selleriewürfel zufügen und unter Rühren halbweich garen. Alle Pilze miteinander vermischen und zusammen in die Pfanne heben. Gut unterheben, so daß sie ganz mit Fett überzogen sind, und etwa 5 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern.

• Die Pilze mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und in dem verbliebenen Fett die Speckscheiben knusprig braten. Den Käse auf einer Gemüsereibe grob raffeln. Den Boden einer großen Auflaufform etwa 1/2 cm hoch mit Béchamelsauce bedecken und darauf eine Lage trockene Lasagneblätter legen. Nacheinander Pilze, Speckscheiben, Käse und Béchamelsauce daraufschieben und diesen Vorgang so oft

Pilzmischung

2 Zwiebeln

150 g Bleichsellerie

700 g gemischte frische

Pilze (z.B. Egerlinge,

Pfifferlinge, Shiitake,

Austernpilze)

1 EL Butter

2 EL Olivenöl

Salz

frisch gem. Pfeffer

200 g Frühstücksspeck in

dünnen Scheiben

300 g Gruyere-Käse

2 Packungen (1/2 l)

Béchamelsauce

200 g Lasagne

(ohne Vorkochen)