

Mein LandRezept

LIEBLINGSNUDELN

**95 MAL PASTA
VOM FEINSTEN**

Schnell, einfach, gut –
für die ganze Familie

**Neue Rezepte
für jeden Tag!**

- ♥ Köstliche Klassiker
- ♥ Nudeln aus dem Ofen
- ♥ Pasta vegetarisch
- ♥ Bolognese mal anders
- ♥ Beste Pesto-Rezepte
- ♥ Süßes für Genießer

**GROSSE
PASTASCHULE**

Nudelteig ganz
leicht selbst gemacht

**+
15 SEITEN
NUDELSALATE
ALS EXTRA***

*E-Paper-
Download



Nudeln mit
Bärlauchpesto
und Hähnchen



D: 4,99 EUR; AT: 5,70 EUR
I: 6,20 EUR; BENELUX: 5,85 EUR
CH: 9,90 CHF; £ 6,20 EUR; ISSN 2198-0160

Heiß geliebte
Nudelküche



DIE BERGRETTETTER

Staffel 10 der Erfolgsserie

FR | 20:15

heimatkanal.de



sky



M7

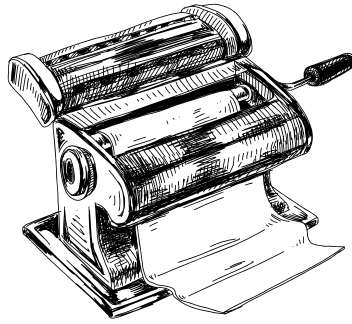


T

prime video

CHANNELS

HEIMAT
KANAL



Bruntje Thielke,
Chefredakteurin



Liebe Leserin, lieber Leser,

sie geht schnell, ist vielseitig und vor allem superlecker: Pasta ist von unseren Speisekarten nicht mehr wegzudenken. Egal, ob gefüllt, überbacken oder in der Suppe: Nudeln schmecken eigentlich jedem. Und bei ihrer Zubereitung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Diesen Beweis treten wir mit unseren 95 neuen Rezepten an.

Darunter sind so beliebte Klassiker wie Spaghetti carbonara (Seite 14), Lasagne mit Rinderhack (Seite 12) oder Tagliatelle bolognese (Seite 15). Die würzige Tomatensoße mit Hack servieren wir Ihnen übrigens ab Seite 16 noch in fünf weiteren, ganz neuen Varianten. Ob mit Fleisch, mit Meeresfrüchten oder mit Pesto – wir haben alle Register der Pasta-kunst für Sie gezogen. Und auch Vegetarier kommen ab Seite 44 natürlich voll auf ihre Kosten.

Lassen Sie sich unsere Nudel-Ideen für die ganze Familie schmecken, Ihre

Ausgabe verpasst?

Alle bisher erschienenen Ausgaben des Magazins *Mein LandRezept* können Sie in unserem Onlineshop bequem bestellen oder direkt herunterladen: **falkemedia-shop.de**

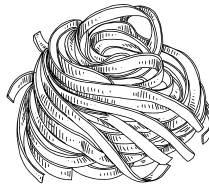
[meinlandrezept.de/
facebook](http://meinlandrezept.de/facebook)



[@meinlandrezeptmagazin](https://www.instagram.com/meinlandrezeptmagazin)

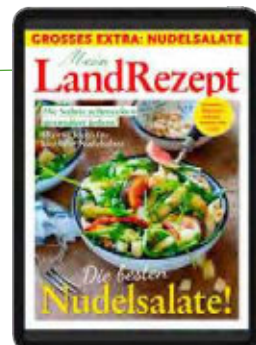


Bruntje Thielke



Extra: Nudelsalate

Sie können von Nudeln nicht genug bekommen? Dann geht es Ihnen wie uns. Wir haben als großes Extra (zusätzlich zu den 95 Rezepten dieser Ausgabe) für Sie noch ein ganzes Kapitel mit 13 köstlichen Nudelsalaten zubereitet – unter **falkemedia-download.de/nudelsalate** können Sie es sich ganz einfach herunterladen. Wir wünschen einen guten Appetit!



Inhalt

03/2020



10
FUSILLI IN TOMATENSOSE



37
SPAGHETTI-NESTER MIT BÄRLAUCH-SCHAUM UND JAKOBSMUSCHELN

KLASSIKER

- 09** Penne mit Aubergine und Ricotta
- 10** Fusilli in Tomatensoße
- 11** Würzige Nudeln mit Oliven und Sardellen
- 12** Lasagne mit Rinderhack
- 13** Bavette mit Knoblauch, Olivenöl und Peperoni
- 14** Spaghetti carbonara
- 15** Tagliatelle bolognese

BOLOGNESE MAL ANDERS

- 17** Pappardelle mit Hähnchen-Bolognese
- 18** Tagliatelle mit Linsen-Bolognese
- 19** Farfalle mit Wild-Bolognese
- 20** Tagliatelle mit Lamm-Gemüse-Bolognese
- 21** Garnelen-Bolognese

NUDELN MIT FLEISCH

- 23** Entenbrust-Ragout mit Fusilli
- 24** Brokkoli-Nudeln mit Hähnchen
- 25** Putenröllchen mit Gemüsefüllung auf Spaghetti in Zitronensoße
- 26** Puten-Rosmarin-Spieße auf Spinat-Orecchiette
- 27** Pappardelle mit Schweinefilet und Apfel-Weinsoße
- 28** Penne mit Hähnchenbrust und Orangensoße

- 29** Makkaroni-Hackfleischkuchen

- 30** Spaghetti mit Kalbsschnitzel

- 31** Spaghetti mit Tomatensoße und Hackbällchen

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

- 35** Frischkäse-Tortellini mit Dorade und Butter-Zitronensoße

- 36** Penne mit Tomaten, Zanderfilet und Mandelblättchen

- 37** Spaghetti-Nester mit Bärlauchschaum und Jakobsmuscheln

- 38** Farfalle mit Wolfsbarsch und Safransoße

- 39** Lachs mit Macadamiakruste und Spaghetti

- 40** Wolfsbarsch mit Kräuter-Knusperhaube und Spinat-Orecchiette

- 41** Spaghettini mit Venusmuscheln

- 42** Kabeljau mit Orangen-Macadamia-Haube auf Salbei-Linguine

- 43** Zitronen-Spaghettini mit Zuckerschoten und Thunfisch

VEGETARISCH

- 45** Rucolapasta mit Ricottasoße

- 46** Nudel-Omelett

- 47** Zucchini-nudeln mit

geschmolzenen Tomaten und Parmesanschaum

- 48** Farfalle mit pochiertem Ei und gebratenen Champignons

- 49** Kichererbsennudeln mit Spinat-Soße und Gremolata

- 50** Käse-Kräuter-Orecchiette

- 51** Farfalle mit Zucchini und Bärlauch

- 52** Pasta-Frittata mit Oliven, Majoran und Schnittlauch

- 53** Farfalle mit Knollensellerie und Apfel aus Ofen

- 54** Möhren-Pasta in Salbei-Haselnuss-Butter

ÜBERBACKENE NUDELN

- 63** Lasagne mit Tomaten-Auberginen-Soße und Kräutermascarpone

- 64** Pennegratin mit Hähnchen, Zucchini und Walnusshaube

- 65** Ligurischer Nudelauflauf

- 66** Lasagne mit weißen Bohnen

- 67** Tortiglioni-gratin mit Lachs und Erbsen-Basilikumsoße

- 68** Farfalle-Blumenkohl-Gratin

- 69** Lasagne mit Rosmarin-Knoblauch-Feigen und Gorgonzola-Béchamelsoße

- 70** Nudelgratin mit Brokkoli, Pancetta und Mandelhaube

- 71** Vollkornlasagne mit Spinat und Schafskäse



49
KICHERERBSENNUDELN MIT SPINAT-SOSSE UND GREMOLATA



65
LIGURISCHER NUDELAUFLAUF



94
FUSILLI MIT PETERSILIEN-MÖHRENPESTO

- 72** Bunter Gemüseauflauf
- 73** Nudelküchlein mit Eieguss
- 74** Lasagne mit Kürbisragout, Rotkohl und Mandeln

GEFÜLLTE NUDELN

- 79** Ravioli mit Gorgonzola-Spinatfüllung auf Porree-Möhren-Maronen-Gemüse
- 80** Gefüllte Muschelnudeln
- 81** Cannelloni mit Hackfleisch
- 82** Steinpilz-Ravioli mit Fenchel-Paprika-Gemüse und Thymiansoße
- 83** Ravioli mit Zucchini-Garnelen-Füllung
- 84** Gemüsepasta mit Lardo
- 85** Blumenravioli mit Brie und Zucchini
- 86** Blumenkohl-Cannelloni
- 87** Cannelloni mit Mozzarella-Zucchini-Füllung
- 88** Cannelloni mit Hähnchen-Füllung und Weißweinsauce

PESTO

- 91** Vollkorn-Fusilli mit Pistazienpesto und Rinderfiletstreifen
- 92** Nudeln mit Bärlauchpesto und Hähnchen
- 93** Farfalle mit Basilikum-Minz-Pesto, Schweinemedallions und gerösteten Mandeln

- 94** Fusilli mit Petersilien-Möhrenpesto
- 95** Nudeln mit Kürbiskernpesto und Pancettaröllchen
- 96** Rigatoni mit Haselnusspesto und Ziegenkäse
- 97** Penne mit Pistazienpesto und krossem Pancetta
- 98** Mariniertes Lachsfilet auf Spaghetti mit Avocadopesto
- 99** Spaghetti mit 7-Kräuter-Pesto
- 100** Tagliatelle mit Limetten-Mangoldpesto
- 101** Farfalle mit Spinat-Walnuss-Pesto, Garnelen und Champignons

SUPPEN UND EINTÖPFE

- 105** Ravioli in Rinderbrühe
- 106** Minestrone mit Maccheroni
- 107** Lasagne-Suppe
- 108** Spargelsuppe mit Spargel-Bärlauch-Teigtäschchen
- 109** Nudelsuppe mit Mortadella
- 110** Nudelsuppe mit Hühnchen

NUDELN AUS GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTEN

- 113** Sellerie-Möhren-Spaghetti
- 114** Low-Carb-Lasagne
- 115** Spaghetti mit Paprika-Walnuss-Pesto und Radicchio
- 116** Grüne Frühlingssminestrone
- 117** Spaghetti-Avocado-Salat

- 118** One-Pot-Ratatouille
- 119** Spaghetti-Frittata

SÜSSE NUDELN

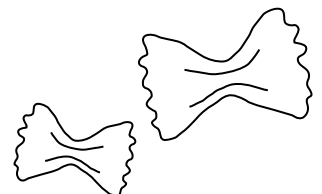
- 121** Schokoravioli mit Limoncello-Sahne
- 122** Kakao-Mascarpone-Bandnudeln mit Himbeeren
- 123** Milchnudeln mit Apfelkompott
- 124** Fruchtbige Beerenlasagne
- 125** Nudel-Kirsch-Auflauf
- 126** Süße Cannelloni mit Ricotta-Mohn-Füllung

RATGEBER

- 06** Nudelkunde
- 56** Große Pastaschule
- 76** Was Sie über Käse wissen sollten
- 102** Die besten Küchenhelfer für die Nudelküche
- 127** Buchtipps

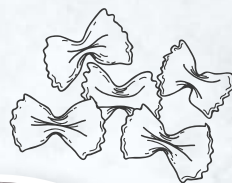
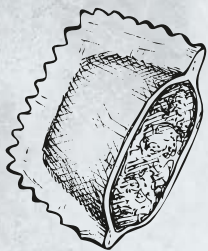
SERVICE

- 03** Editorial
- 128** Vorschau & Impressum



Nudelkunde

Mal lang, mal kurz, mal kunstvoll geformt: Hier kommt das kleine Einmaleins der bekanntesten Nudelsorten. Plus: die passenden Lieblingsrezepte der Redaktion



TAGLIATELLE

Tagliatelle sind eine Variante der Bandnudeln, die zum ersten Mal in der Region Emilia-Romagna hergestellt wurden. Frische Tagliatelle erkennen Sie durch die leicht raue Oberfläche. Dickflüssige Soßen bleiben an diesen Nudeln besonders gut haften.

Wir empfehlen: „Tagliatelle mit Mangoldpesto“ (S. 100)

RAVIOLI

Die gefüllte Teigspezialität gehört zu den absoluten Klassikern der italienischen Küche. Im Allgemeinen bestehen Ravioli aus zweilagigen Quadraten, Halbkreisen oder Dreiecken. Hergestellt aus Eiernudelteig können Ravioli nach Lust und Laune gefüllt werden.

Ein besonders raffiniertes Rezept finden Sie auf S. 83!



MAKKARONI

Makkaroni gehören zu den beliebtesten Nudelsorten der Deutschen. Bereits von Kindesbeinen an sind die meisten ganz vernarrt in die kurzen Röhrchen. In unzähligen Varianten vertreten, muss die original italienische Makkaroni ein bestimmtes Merkmal erfüllen: Sie muss innen hohl sein. Als echten Allrounder können Sie Makkaroni für so ziemlich jedes Nudelgericht verwenden.

Jetzt probieren: „Makkaroni-Hackfleischkuchen“ (S. 29)



PENNE

Den Erzählungen nach ist die Form der rohrförmigen Nudeln den alten, antiken Schreibfedern nachempfunden. Durch den Hohlraum und die geriffelte Oberfläche können Penne besonders gut Soße aufnehmen und werden deshalb oft mit Pestos, Sugos und Co. aufgetischt.

Rezept-Tipp: „Penne mit Hähnchenbrust und Orangensoße“ (S. 28)

SPAGHETTI

Die langen, dünnen Nudeln fanden einst durch italienische Gastarbeiter ihren Weg in die Küche der Deutschen. Unser Tipp für den perfekten Genuss: Nach dem Kochen die Nudeln abgießen, mit etwas Kochwasser mischen und sofort servieren. So kleben sie nicht aneinander.

Einfach gut: „Spaghetti-Nester mit Bärlauchschaum“ (S. 37)



RIGATONI

Der Name Rigatoni ist inspiriert vom italienischen Wort „riga“, was so viel wie „Linie“ bedeutet. Rigatoni stammen aus der italienischen Hauptstadt Rom und sind mit ihrem großen Durchmesser und Hohlraum perfekt geeignet für stückige Fleisch- und Gemüsesoßen.

Himmlisch lecker: „Rigatoni mit Haselnusspesto und Ziegenkäse“ (S. 96)



FARFALLE

Die typische Schmetterlingsform ist das Markenzeichen dieser Nudelsorte. Ob im Nudelsalat oder in Kombi mit Gemüse- oder Fleischsoßen: Farfalle passen zu vielen Nudelgerichten. Auf S. 58 erfahren Sie, wie Sie die Spezialität selbst herstellen können.

Wir lieben das Farfalle-Rezept mit Garnelen auf S. 101!

LINGUINE

Auf den ersten Blick könnte man Linguine fast mit Spaghetti verwechseln. Doch die aus der italienischen Region Kampanien stammende Nudelart ist wesentlich flacher und im gegarten Zustand etwa 4 mm breit. Wie Sie Linguine ganz leicht selbst machen können, zeigen wir auf S. 56.

Köstlich: „Salbei-Linguine mit Kabeljau“ (S. 42)

FUSILLI

Zur Entstehung der spiralförmigen Nudel gibt es eine Legende: Als der Koch des Herzogs von Florenz Nudelteig ansetzte, ging versehentlich etwas daneben. Der kleine Sohn des Kochs nahm daraufhin Omas Stricknadel, um den Teig damit aufzuwickeln. Die Fusilli waren geboren, die sehr gern für Salate, Aufläufe oder andere Gerichte genutzt werden.

Mit den besten Zutaten: „Fusilli mit pikanter Tomatensoße“ (S. 10)



PAPPARDELLE

Die aus der Toskana stammenden Pappardelle sind besonders lange und breite Bandnudeln – fast dreimal so breit wie Tagliatelle. Durch die große und vor allem flache Oberfläche eignen sich Pappardelle perfekt für Gerichte mit cremigen Soßen.

Hat das Zeug zum Lieblingsgericht: „Pappardelle mit Hähnchen-Bolognese“ (S. 17)

TORTELLINI

Die kleinen, gefüllten Teigwaren sind nicht mehr aus unserer Küche wegzudenken. Das Besondere: Bei der Füllung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ob Gemüse, Fleisch oder doch bunt gemischt: Tortellini sind immer ein echter Gaumenschmaus und leicht selbst gemacht. Auf S. 60 zeigen wir Ihnen, wie Sie Tortellini zu Hause selbst herstellen können.

Unsere Frischkäse-Tortellini werden Sie begeistern (S. 35)!



*Die gehen
einfach immer!





Foto: Ira Leppit (O)

Hier kommen sieben der beliebtesten Pasta-Rezepte, mit denen Sie sofort mediterranes Flair auf den Tisch zaubern. Buon appetito!

Penne mit Aubergine und Ricotta

ZUTATEN für 4 Personen

- * 2 Auberginen * Salz * 1 Knoblauchzehe
- * 500 g Tomaten * ½ Bund Basilikum
- * 4 EL Olivenöl * 400 g Penne * Pfeffer
- * 100 g Ricotta salata (siehe Tipp)

1 Die Auberginen waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und 15 Min. ziehen lassen.

2 Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren, vom Stielansatz befreien und würfeln. Basilikum waschen, trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

3 Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Auberginenwürfel bei geschlossenem Deckel in etwa 15 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Ggf. 3–4 EL Wasser zugeben.

4 Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

5 In der Zwischenzeit den Deckel von der Pfanne nehmen und Knoblauch sowie Tomaten zu den Auberginen geben. Alles etwa 7 Min. offen einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Nudeln abgießen und tropfnass unter die Soße heben. Mit gehacktem Basilikum sowie geriebenem Ricotta salata anrichten und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.



TIPP: Ricotta salata ist ein gesalzener, gereifter Ricotta, der fest wie ein Hartkäse ist.



Fusilli in pikanter Tomatensoße

ZUTATEN für 4 Personen

* 2 Knoblauchzehen * 2 Zwiebeln
 * 2 rote Peperoni * 5 Stiele Oregano
 * 100 g Pancetta * 1 kg Tomaten
 * 2 EL Olivenöl * Salz * Pfeffer
 * 400 g Fusilli * Etwas frisch geriebener Pecorino

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Oregano waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen, $\frac{2}{3}$ davon fein hacken. Pancetta fein würfeln.

2 Die Haut der Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. Nach etwa 1 Min. in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Tomaten abgießen, enthäuten, vom Stielansatz befreien, in Würfel schneiden.

3 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pancetta darin bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten, Peperoni und Oregano dazugeben. Alles etwa 25 Min. im abgedeckten Topf kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 10 Min. vor Ende der Garzeit die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

5 Nudeln abgießen, tropfnass mit der Tomatensoße vermengen. Etwa 1 Min. auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen, dann mit übrigem Oregano und geriebenem Pecorino garniert servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.



Würzige Nudeln mit Oliven und Sardellen

ZUTATEN für 4 Personen

* 2 Knoblauchzehen * 1 Zwiebel
 * 1 rote Peperoni * 5 Stiele Oregano
 * 600 g Tomaten * 150 g schwarze Oliven, entsteint * 2 EL Kapern in Lake * 5 Sardellen in Öl
 * 2 EL Olivenöl * 400 g Farfalle
 * Salz * 1 Spritzer Zitronensaft
 * Pfeffer * 60 g Parmesan

1 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoni waschen und in dünne Ringe schneiden. Oregano waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

2 Die Haut der Tomaten kreuzweise einschneiden, die Tomaten dann mit kochendem Wasser überbrühen. Nach 1 Min. in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Die Tomaten enthäuten, vom Stielansatz befreien und grob würfeln.

3 Oliven und Kapern abtropfen lassen. Kapern zusätzlich hacken. Sardellen unter kaltem Wasser abspülen, dann trocken tupfen und ebenfalls fein hacken.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sardellen und Peperoni dazugeben und kurz mit andünsten. Tomaten und Oregano dazugeben und alles

etwa 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

5 Nach etwa 10 Min. Garzeit die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

6 Oliven und Kapern zu den Tomaten in die Pfanne geben. Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan in feine Späne hobeln. Die Farfalle abgießen und tropfnass in die Pfanne geben. Alles gut vermengen, ggf. erneut abschmecken und mit dem Parmesan garniert servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.

Lasagne mit Rinderhack

ZUTATEN für 6 Personen

- * 1 Zwiebel * 2 Knoblauchzehen
- * 2 kleine Möhren * 3 EL Olivenöl
- * 500 g Rinderhackfleisch
- * 800 g stückige Tomaten (Dose)
- * 1 TL getrockneter Oregano
- * 1 TL getrockneter Thymian
- * 1 EL Zucker * Salz * Pfeffer
- * 60 g Butter + etwas mehr zum Fetten der Form * 40 g Mehl
- * 500 ml Milch * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * 200 g Gouda oder Emmentaler * 16 Lasagneplatten

L Zwiebel, Knoblauchzehen und Möhren waschen, schälen, alles fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin krü-

melig braten. Zwiebel, Knoblauch und Möhren dazugeben und mit andünsten. Tomaten, Oregano, Thymian, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen lassen. 15–20 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Milch unter Rühren zugießen und aufkochen lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, 5–10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Käse fein reiben.

3 Eine Schicht Lasagneplatten am Boden der Form verteilen. Die Hälfte der Hackfleischsoße und $\frac{1}{4}$ der Béchamelsoße daraufgeben. Nochmals Lasagneblätter und die gleichen Mengen der Hackfleisch- und Béchamelsoßen hineingeben, verstreichen. Dann letzte Lasagneplatten auflegen, restliche Béchamelsoße darüber verteilen. Käse darüberstreuen, die Lasagne im vorgeheizten Ofen 45 Min. backen. Herausnehmen und etwa 10 Min. vor dem Anschneiden ruhen lassen.

ZUBEREITUNG 1 Std. 40 Min.





Bavette mit Knoblauch, Olivenöl und Peperoni

ZUTATEN für 4 Personen

* 500 g Bavette * Salz * 6 Knoblauchzehen * 2 rote Peperoni
* 1 Bund glatte Petersilie
* 80 ml Olivenöl * Pfeffer

1 Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Peperoni waschen und in Ringe schneiden, für weniger Schärfe ggf. entkernen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Peperoni darin bei kleiner bis mittlerer Hitze in 1–2 Min. glasig dünsten. Beides sollte keine Farbe annehmen.

4 Nudeln abgießen, dabei etwa 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser und Petersilie in die Pfanne geben und alles kurz aufkochen. Die Bavette ebenfalls dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 20 Min.





Spaghetti carbonara

ZUTATEN für 4 Personen

- * 400 g Spaghetti * Salz
- * 4 Stiele glatte Petersilie
- * 150 g geräucherter, durchwachsender Speck * 2 Knoblauchzehen
- * 2 EL Olivenöl * 120 g Pecorino
- * 4 frische Eier * Pfeffer

1 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und längs halbieren. Beides in einer breiten Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze knusprig braten, dann den Knoblauch entfernen.

3 Pecorino reiben. Eier, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verquirlen. Speck und $\frac{2}{3}$ des Pecorinos unterrühren.

4 Nudeln abgießen und tropfnass zur Ei-Mischung geben. Alles rasch und gründlich vermengen und sofort anrichten. Mit Pfeffer, übrigem Pecorino und Petersilie bestreuen und genießen.

ZUBEREITUNG 25 Min.



Tagliatelle bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Zwiebel * 1 Knoblauchzehe
- * 200 g Möhren * 150 g Staudensellerie * 3 Stiele Thymian
- * Geschälte Tomaten (Dose)
- * 2 EL Olivenöl * 500 g Rinderhack
- * 1 EL Tomatenmark * ½ TL Zucker * 150 ml Rotwein
- * 300 ml heiße Fleischbrühe
- * 2 Lorbeerblätter * Salz * Pfeffer
- * 400 g Tagliatelle * Etwas frisch geriebener Parmesan

1 Zwiebel, Knoblauch und Möhren waschen und schälen. Alles fein würfeln. Sellerie waschen und auch in kleine Würfel schneiden.

Thymian waschen und trocken tupfen. Tomaten mit dem Saft in eine Schale geben und zerkleinern.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin in etwa 5 Min. hellbraun und krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Möhren sowie Sellerie zugeben und weitere 10 Min. dünsten. Tomatenmark und Zucker dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Wein ablöschen. Diesen fast vollständig einkochen lassen. Fleischbrühe, Tomaten-, -saft, Thymian und Lorbeer dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen.

Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 1 ½ Std. offen einkochen lassen.

3 Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

4 Die Bolognesesoße erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den tropfnassen Nudeln vermengen. Auf Tellern verteilen und mit etwas frisch geriebenem Parmesan garniert servieren.

ZUBEREITUNG 2 Std.



*Ein Klassiker neu aufgetischt





Foto: Frauke Antholz ©

Mit Garnelen, Linsen, Lamm, Wild und Geflügel: fünf kreative Bolognese-Rezepte für Genießer

Pappardelle mit Hähnchen-Bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

* ½ Bund Basilikum * 1 gegartes Brathähnchen
* 2 Knoblauchzehen * 2 Zwiebeln * 150 g Knollensellerie * 180 g Möhren * 2 EL Olivenöl * 1 kg Tomaten
* 150 ml Hühnerfond * 1 EL Tomatenmark * Salz
* Pfeffer * 1 TL Zucker * ½ TL rosenscharfes Paprikapulver * 400 g Pappardelle

1 Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und fein hacken. Haut des Hähnchens entfernen, das Fleisch von den Knochen zupfen und klein hacken.

2 Den Knoblauch, die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhren schälen und fein würfeln. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, das Gemüse zugeben und etwa 5 Min. dünsten.

3 Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und klein schneiden. Tomaten, Hühnerfond, Tomatenmark, 1 ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, Zucker und Paprikapulver zugeben, Deckel auflegen und 10 Min. garen.

4 Inzwischen Nudeln nach Packungsangabe in ausreichend kochendem Salzwasser bissfest garen.

5 Die Soße nach Ende der Garzeit pürieren. Anschließend das Hähnchenfleisch dazugeben und weitere 3 Min. bei mittlerer Hitze garen. Nudeln abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Mit Basilikum garniert servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.

TIPP: Löschen Sie die Soße mit etwas Wein ab, das sorgt für ein tolles Aroma! Einfach 50 ml Rot- oder Weißwein mit den Tomaten in Schritt 3 zugeben, etwas einkochen lassen und 100 ml Fond zugeießen.



Tagliatelle mit Linsen-Bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

- * 150 g getrocknete braune Linsen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- * 1 Bund Suppengrün
- * 4 Stiele glatte Petersilie
- * 1 mittelgroße Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 3 EL Olivenöl
- * 2 EL Tomatenmark
- * 1 TL Zucker
- * 100 ml trockener Rotwein
- * 200 ml Gemüsebrühe
- * 1 Lorbeerblatt
- * 1 getrocknete rote Chilischote
- * 1 Zweig Rosmarin
- * 2 Stiele Thymian
- * 400 g Tagliatelle
- * Salz
- * 3 Tomaten
- * Pfeffer
- * 2 EL Balsamicoessig

1 Linsen über Nacht einweichen und anschließend durch ein Sieb abgießen. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und Linsen nach Packungsangabe ohne Salz 30 Min. darin gar kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Während Linsen kochen, Suppengrün putzen und waschen. Gemüse klein würfeln. Petersilie waschen, hacken und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin glasig schwitzen, dann Gemüsewürfel zugeben und mitschwitzen. Tomatenmark und Zucker zugeben und unter Rühren etwas anrösten lassen, dann mit Wein ablöschen. Diesen verkochen lassen, dann Brühe angießen und Lorbeerblatt und Chilischote zugeben. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen waschen, abzupfen, fein hacken und zugeben. Bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

4 In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

5 Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zusammen mit den Linsen zur Soße geben und untermischen. Lorbeerblatt und Chilischote entfernen und mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig kräftig abschmecken.

6 Nudeln vorsichtig unter die Linsen-Bolognese mischen, auf Tellern anrichten, mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min. zzgl. 8 Std. Ruhezeit



Farfalle mit Wild-Bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Gemüsezwiebel * 3 Knoblauchzehen * 150 g Möhren * 150 g Knollensellerie * 8 Stiele Thymian
* 2 EL Olivenöl * 500 g Wildhack
* 1 EL Tomatenmark * 800 g geschälte Tomaten (Dose) * 500 ml Wildfond * 10 Wacholderbeeren
* 5 Pimentkörner * 2 Gewürznelken * 400 g Farfalle (Grundrezept S. 58) * Salz * 1/2 Bund Oregano
* Pfeffer * Einige Basilikumblätter

1 Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Thymian waschen und trocken tupfen. Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin unter Rühren 5 Min. rundherum anbraten. Gemüse dazugeben und weitere 5 Min. mitbraten.

2 Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Tomaten, Fond und Thymian dazugeben. Wacholderbeeren anstoßen und mit Pimentkörnern und Nelken in einen Einwegteebeutel geben. Zusammenbinden, zur Bolognese geben und 1 1/2 Std. köcheln lassen.

3 Nudeln nach Grundrezept zubereiten und in kochendem Salzwasser in 2 Min. bissfest garen. Abgießen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Oregano waschen, trocknen und Blättchen abzupfen. Basilikumblätter waschen.

4 Gewürzbeutel und Thymian aus Bolognese entfernen. Nudelwasser bis zur gewünschten Konsistenz dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln unterheben und mit Oregano und Basilikum garniert servieren.

ZUBEREITUNG 2 Std. 15 Min.





Tagliatelle mit Lamm-Gemüse-Bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

* 2 Schalotten * 2 Knoblauchzehen
* 2 Möhren * 200 g Knollensellerie
* 2 Stiele Thymian * 1 Zweig Rosmarin * 2 EL Olivenöl * 500 g Lammhackfleisch * Salz * Pfeffer
* ½ TL Zucker * 1 EL Tomatenmark
* 100 ml Rotwein * 1 Lorbeerblatt
* 100 ml Lammfond * 400 g Tagliatelle * 400 g gehackte Tomaten (Dose) * Etwas frisch geriebener Parmesan

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch unter gelegentlichem Rühren 5 Min. darin anbraten. Schalotten, Knoblauch, die Gemüsewürfel und ⅔ der Kräuter zugeben und mitbraten. Salz, Pfeffer, Zucker und das Tomatenmark unterrühren, alles mit Rotwein ablöschen. Lorbeerblatt und Lammfond zugeben, offen bei geringer Hitze 30 Min. köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest garen. 10 Min. vor Ende der Garzeit der Bolognese gehackte Tomaten zur Soße geben und mitköcheln lassen.

4 Lorbeerblatt entfernen. Die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln vermengen. Mit übrigen Kräutern und etwas geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.





Garnelen-Bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

* 2 EL Pinienkerne * 1/2 Bund Petersilie * 3 Knoblauchzehen
* 12 EL Olivenöl * Salz * Pfeffer
* 500 g rohe Garnelen * 1 Stange Staudensellerie * 2 Pastinaken
* 1 Fenchelknolle * 2 Zwiebeln
* 100 ml trockener Weißwein
* 200 g stückige Tomaten (Dose)
* 100 ml Gemüsebrühe * 1 Lorbeerblatt * 400 g Nudeln nach Wahl

1 Pinienkerne kurz in der Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen. 1 Knoblauchzehe beiseitelegen. Pinienkerne, Petersilie, Knoblauch und 6 EL Olivenöl in ein hohes schmales Gefäß geben

und mit dem Stabmixer pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz weiteres Öl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren beiseitestellen.

2 Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Gemüse putzen und waschen, Sellerie entfädeln, dann alles ebenfalls fein würfeln. Zwiebeln schälen und mit der übrigen Knoblauchzehe fein hacken.

3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin glasig schwitzen. Staudensellerie, Pastinaken und Fenchel zugeben und etwa 3 Min. unter Rühren mitbraten, dann mit Weißwein

ablöschen. Tomaten und Gemüsebrühe sowie das Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer separaten Pfanne erhitzen, die Garnelen bei hoher Hitze darin anbraten, bis sie Farbe nehmen. Salzen und pfeffern, dann gemeinsam mit den Nudeln zur Soße geben und vorsichtig vermengen, dabei das Lorbeerblatt entfernen. Sofort auf vier Teller verteilen und mit dem beiseitegestellten Pesto servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.

Würziges mit Fleisch





Einfach aromatisch: Diese Kreationen bringen Schwung in die Nudelküche und begeistern Fleischliebhaber

Entenbrust-Ragout mit Fusilli

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Stange Porree * 4 Stangen Staudensellerie
- * 3 Möhren * 100 g Zuckerschoten * 4 Stiele Thymian
- * 3 Entenbrüste (à etwa 160 g) * 150 ml Weißwein
- * 500 ml Entenfond * 1 Lorbeerblatt * Salz
- * Pfeffer * 1/2 Bund glatte Petersilie * 400 g Fusilli
- * 2 EL Crème fraîche * 2–3 EL Zitronensaft

1 Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Sellerie putzen, entfädeln, in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Thymian waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen.

2 Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer ablösen. Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Haut in einem Schmortopf auslassen, danach aus dem Topf entfernen. Entenfleisch im Bratfett rundherum anbraten. Porree, Sellerie sowie Möhren zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und den Fond zugießen. Thymian und Lorbeerblatt zugeben und das Ragout mit Salz sowie Pfeffer würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Min. garen.

3 Etwa 15 Min. vor Ende der Garzeit Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

4 Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren und zum Entenragout geben. Crème fraîche zugeben und alles mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Entenragout anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.



TIPP: Der leicht bekömmliche Brokkoli hat seine Hauptsaison hierzulande von Juli bis August. Dieser Kohl ist besonders reich an Vitamin C und erinnert geschmacklich an grünen Spargel. Daher wird er auch als „Spargelkohl“ bezeichnet. Beim Einkauf sollte auf feste, geschlossene und dicht gewachsene Blütenknospen geachtet werden. Der Brokkoli sollte nicht länger als 1–2 Tage kühl gelagert werden, da er sonst Geschmack und Vitamine verliert.



Brokkoli-Nudeln mit Hähnchen

ZUTATEN für 4 Personen

* 700 g Brokkoli * Salz
* 400 g Nudeln nach Wahl
* 1 Knoblauchzehe * 500 g Hähnchenbrustfilet * 2 EL Olivenöl
* 1 TL edelsüßes Paprikapulver
* Pfeffer * 150 g Mascarpone
* 150 g Sahne * 2–3 TL Zitronensaft * 50 g frisch geriebener Pecorino

1 Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 4–5 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und etwas abtropfen lassen.

2 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Knoblauch schälen. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Hälfte des Brokkolis mit Knoblauch, Mascarpone, Sahne und Zitronensaft pürieren. Die Nudeln abgießen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen. Die Brokkolisauce ggf. bis zur gewünschten Konsistenz mit etwas Kochwasser glatt rühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die tropfnassen Nudeln mit dem übrigen Brokkoli, den gebratenen Hähnchenstreifen und der Brokkolisauce vermengen und mit etwas geriebenem Pecorino garniert servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.



Putenröllchen mit Gemüsefüllung auf Spaghetti in Zitronensoße

ZUTATEN für 4 Personen

* 300 g grüne Bohnen * 1 rote Zwiebel * 2 Knoblauchzehen * 1 rote Paprikaschote * 200 g Champignons * 6 Stiele Thymian * 2 Zweige Rosmarin * Salz * 3 EL Olivenöl * 2 EL Tomatenmark * 60 g frisch geriebener Parmesan * Pfeffer * 4 große Putenschnitzel (à etwa 180 g) * 400 g Spaghetti * 1 Schalotte * 2 TL Zucker * 100 ml Weißwein * Saft und Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone * 100 ml Milch * 100 g Mascarpone

1 Bohnen putzen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Paprika waschen und trocken tupfen, Champignons putzen, jeweils fein würfeln. Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blättchen bzw. Nadeln

abzupfen und fein hacken. Die Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 7 Min. garen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Champignons und Paprika dazugeben und bei großer Hitze 3–5 Min. unter Rühren scharf anbraten. Sollte Flüssigkeit in der Pfanne sein, diese abgießen. Dann grüne Bohnen, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und unterrühren.

3 Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse aus der Pfanne nehmen. Die Hälfte der Kräuter und die Hälfte des Parmesans unterrühren, salzen und pfeffern. Die Putenschnitzel 5 mm dünn klopfen, salzen und pfeffern.

Gemüsemischung als Streifen längs auf dem Fleisch verteilen. Fleisch von der langen Seite fest aufrollen. Mit übrigen Kräutern einreiben und fest in Alufolie wickeln. Etwa 15 Min. im vorgeheizten Ofen garen. Nudeln bissfest garen.

4 Schalotte schälen, fein würfeln und im übrigen Öl glasig dünsten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Milch zugeben und 5 Min. köcheln lassen. Mascarpone und Zitronenschale unterrühren, salzen und pfeffern. Spaghetti abgießen und tropfnass in die Zitronensoße geben. Mit Putenröllchen und übrigem Parmesan servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.



Puten-Rosmarin-Spieße auf Spinat-Orecchiette

ZUTATEN für 4 Personen

- * 24 Kirschtomaten * 600 g Putenbrustfilet * 8 Zweige Rosmarin
- * Salz * Pfeffer * 3 EL Olivenöl
- * 400 g Orecchiette * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe * 1 rote Chilischote * 600 g Spinat * 100 ml Gemüsebrühe * 100 g Sahne
- * 50 g Pinienkerne

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und trocken tupfen. Fleisch waschen und trocken tupfen, in 24 Würfel schneiden. In die Tomaten und das Fleisch mit einem Holzspieß Löcher vorbohren. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Jeweils 3 Puten-

würfel und 3 Kirschtomaten abwechselnd auf die Zweige stecken. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenspieße rundherum scharf anbraten. In eine ofenfeste Form geben und auf der 2. Schiene von unten etwa 12 Min. garen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Chili waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

4 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin glasig dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles bei milder Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nudeln abgießen und tropfnass zum Spinat geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Puten-Rosmarin-Spießen anrichten und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 55 Min.

Pappardelle mit Schweinefilet und Apfel-Weinsoße

ZUTATEN für 4 Personen

- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * 500 g Schweinefilet * Salz
- * Pfeffer * 400 g Pappardelle
- * 2 säuerliche Äpfel * 1 EL Butter
- * 200 ml trockener Weißwein
- * 200 g Sahne * 1 Stiel Estragon
- * 1 TL grober Senf

1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Schweinefilet waschen, trocken tupfen. Rundum salzen und pfeffern und bei mittlerer Hitze im Öl je nach Dicke 10–15 Min. anbraten, dabei hin und wieder wenden. Filet aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

2 Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

3 Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann in Spalten schneiden. Butter in dieselbe Pfanne geben und die Apfelspalten bei mittlerer Hitze 2 Min. darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen und diesen zur Hälfte verkochen lassen. Sahne zugeben und einkochen lassen.

4 Estragonblättchen waschen, vom Stiel zupfen und hacken. Mit dem Senf in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Das Schweinefilet aus der Alufolie nehmen und in Scheiben schneiden. Nudeln, Schweinefilet und Apfelspalten auf Tellern anrichten. Mit Apfel-Weinsoße beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.



Für einen Knusperereffekt können Sie eine Handvoll gehackte, geröstete Walnusskerne über das Gericht streuen. Wenn Kinder mitessen, verwenden Sie statt Wein 80 ml Apfelsaft und 100 ml Gemüsebrühe für die Soße und schmecken diese am Ende mit 2–3 EL Apfelessig ab.





Wer mag, bestreut die Penne vor dem Servieren mit etwas frisch geriebenem Parmesan oder Pecorino. Der würzige Käse passt perfekt zur fruchtigen Orangensoße. Statt Ricotta können Sie auch Schmand oder Frischkäse in die Orangensoße rühren und diese noch mit 1–2 EL Cointreau verfeinern.

Penne mit Hähnchenbrust und Orangensoße

ZUTATEN für 4 Personen

- * 4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
- * Salz * Pfeffer * 2 EL Olivenöl
- * 400 g Penne * 2 Schalotten
- * 1 Knoblauchzehe * 3 unbehandelte Orangen * 2 EL Butter
- * 150 ml Gemüsebrühe
- * 8 EL Ricotta * 400 g Zuckerschoten * 2 Stiele glatte Petersilie

1 Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In eine heiße Pfanne geben und rundherum in Öl scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze weitergaren. Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Filets aus der Pfanne nehmen und warm halten.

2 Für die Orangensoße Schalotten schälen und in feine Spalten schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. 2 Orangen auspressen. Dritte Orange heiß abspülen, in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in der zuvor verwendeten Pfanne im Bratfett des Hähnchens schmelzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Ricotta einrühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Zuckerschoten putzen, trocken tupfen und in einer weiteren Pfanne in 1 EL Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Penne mit Hähnchenbrustfilet, Soße, Zuckerschoten und Orangenscheiben anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.



Makkaroni-Hackfleischkuchen

ZUTATEN für 4 Personen

* 300 g Makkaroni * Salz * 2 EL Olivenöl + etwas mehr zum Fetten der Form * 1 rote Zwiebel * 1 Knoblauchzehe * 4 Stiele Oregano * 6–8 Kirschtomaten * 400 g gemischtes Hackfleisch * Pfeffer * 4 Eier * 200 g Sahne * 50 g geriebener Parmesan

1 Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 20 cm) von außen sorgfältig in Alufolie einschlagen, damit die Füllung später nicht auslaufen kann. Die Form von innen mit Olivenöl einfetten.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Oregano waschen, die Blättchen abzupfen. Tomaten waschen und halbieren. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch bei großer Hitze krümelig anbraten, bis es Farbe annimmt. Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten, dann die Oreganoblättchen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und die Kirschtomaten untermischen.

3 Die Nudeln abgießen, abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Die Springform spiralförmig mit den Nudeln auslegen, dabei mit ihnen einen Rand formen. Die Füllung in die Mitte geben.

4 Eier und Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf den Hackfleischkuchen gießen. Die Springform leicht auf die Arbeitsfläche klopfen, sodass sich die Flüssigkeit gleichmäßig verteilen kann. Den Kuchen mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen etwa 1 Std. backen, bis die Eimasse gestockt ist. Mit Alufolie abdecken, sobald die Oberfläche droht zu dunkel zu werden. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen, dann aus der Springform lösen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 40 Min.



Spaghetti mit Kalbsschnitzel

ZUTATEN für 4 Personen

- * 800 g Tomaten * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen * 2 EL Olivenöl * 2 EL Tomatenmark
- * 1 TL Zucker * 100 ml Rotwein
- * 4 Kalbsschnitzel (à etwa 150 g)
- * 80 g frisch geriebener Parmesan + etwas mehr zum Garnieren
- * 80 g Semmelbrösel * 50 g Mehl
- * 2 Eier * Salz * Pfeffer
- * 400 g Spaghetti * 3 EL Butter
- * Einige Basilikumblätter

1 Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und auf der Unterseite mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Mit kochendem Wasser überbrühen. Sobald sich die Haut leicht löst, mit kaltem Wasser abspülen und häuten. Tomaten würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Das Tomatenmark sowie Zucker zugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen. Die Tomatenwürfel zugeben und bei geringer Hitze 20 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie sehr dünn plattieren. Parmesan und Semmelbrösel mischen und auf einem tiefen Teller verteilen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen dritten Teller geben.

4 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salz-

wasser bissfest garen. Die Schnitzel zuerst in Mehl, dann in Ei und schließlich in der Käse-Bröselmischung wälzen. Die Mischung andrücken.

5 Butter portionsweise in einer Pfanne zerlassen und die Schnitzel darin von jeder Seite in 1–2 Min. knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Basilikumblätter waschen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Spaghetti mit der Tomatensoße vermengen und mit Kalbsschnitzel anrichten. Mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.



Spaghetti mit Tomatensoße und Hackbällchen

ZUTATEN für 4 Personen

* 2 Zwiebeln * 2 Knoblauchzehen
* 3 EL Olivenöl * 500 g gemischtes Hackfleisch * 2 Eier * 50 g Semmelbrösel * Salz * Pfeffer * 100 ml Rotwein * 800 g gehackte Tomaten (Dose) * Zucker * 400 g Spaghetti * 1/2 Bund glatte Petersilie * 60 g Parmesan

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte davon in 1 EL Öl glasig dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Hackfleisch in einer Schüssel mit Eiern, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer sowie der Zwiebelmischung verkneten. Kleine Hackbällchen formen.

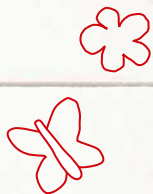
2 1 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Hackbällchen bei hoher Hitze scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und übriges Öl erhitzen. Restliche Zwiebel und Knoblauch andünsten. Mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen, die Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. köcheln lassen.

3 Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und hacken. Parmesan reiben.

4 Hackbällchen zu den Tomaten in die Pfanne geben und zugedeckt 5–8 Min. ziehen lassen. Nudeln abgießen und tropfnass mit der Tomatensoße und Hackbällchen anrichten. Mit Petersilie und geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.





Mein LandRezept



Jetzt **im Abo bestellen** und
eine tolle Gratis-Prämie sichern!



Immer ein paar Tage
früher als am Kiosk

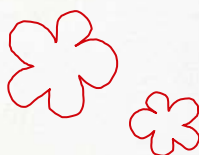
Keine Ausgabe
verpassen

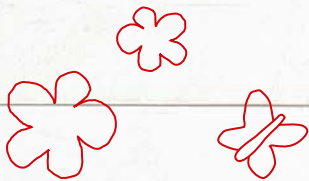
Versandkostenfreie
Lieferung

Alle zwei Monate eine
druckfrische Ausgabe

6 Ausgaben
für nur
29,40 €

Mit einer
hochwertigen Prämie





**Auch perfekt
als Geschenk
geeignet**

6 Monate ultimative Magazin-Flat

1 Click, über 1.000 Publikationen: Nutzen Sie alle aktuellen und kommenden Zeitschriften, Magazine und Sonderausgaben aus dem Hause falkemedia bequem und einfach über eine App.

Mit der falkemedia-Fullflat sichern Sie sich uneingeschränkten Zugriff auf alle jemals bereits digital veröffentlichten Magazine aus der Food-, Technik- und Fotowelt sowie automatisch alle Neuheiten, die während Ihres Bezug-Zeitraums erscheinen.

Gratis im Wert von: 41,94 €*



PRÄMIEN-ID: F1337



PRÄMIEN-ID: F1183

LED-Wasserkocher

Moderner kabelloser 2.200-Watt-Wasserkocher mit Edelstahl-Sockel und praktischer 1,7-Liter-Glas-Füllbehälter aus hitzebeständigem Sicherheitsglas. Das zu erheizende Wasser wird bei Inbetriebnahme mit blauer LED-Innenbeleuchtung optimal in Szene gesetzt. Exakte Füllmengen durch Wasserstand-Markierungen – einfache Handhabung durch 360°-Sockel.

Im Wert von 16,95 €* mit Zuzahlung von 5 €



PRÄMIEN-ID: F1331

3 Ausgaben „So is(s)t Italien“

In „So is(s)t Italien“ finden Sie zahlreiche kreative Rezepte, erprobte Zubereitungsmethoden und Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

**Gratis und selbstkündigend
im Wert von 14,97 €***



PRÄMIEN-ID: F1330

3 Ausgaben „LandGenuss“

„LandGenuss“ präsentiert Ihnen in jeder neuen Ausgabe rund 80 Rezepte für klassische und neu interpretierte Köstlichkeiten zum Nachkochen.

**Gratis und selbstkündigend
im Wert von 17,97 €***

**Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.meinlandrezept.de/jahresabo
oder per Telefon unter 0711 / 72 52 291**

ABO-ID: LR14ONE



Jetzt „Mein LandRezept“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!



*Unsere feine Meeresküche





Foto: Frauke Antholz (O)

Jakobsmuscheln, Dorade, Lachs, Wolfsbarsch und andere Köstlichkeiten aus dem Meer machen ein Pastagericht sofort zum edlen Gaumenschmaus

Friskäse-Tortellini mit Dorade und Butter-Zitronensoße

ZUTATEN für 4 Personen

- * 600 g Tortelliniteig (Grundrezept S. 60)
- * 1 unbehandelte Zitrone * 250 g Friskäse
- * 80 g Crème fraîche * 3 Eigelb * Salz * Pfeffer
- * 125 g Butter * 4 EL Weißwein * 1½ Fenchelknolle (etwa 250 g) * 400 g Doradenfilet (ohne Haut)
- * 2 EL Olivenöl

1 Tortelliniteig nach dem Grundrezept zubereiten und beiseitestellen. Für die Füllung Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Schale abreiben, Saft auspressen. Friskäse mit 50 g Crème fraîche, 1 Eigelb, 1 TL Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Soße Butter in einem Topf schmelzen und beiseitestellen. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft mit den übrigen Eigelben, Wein, etwas Pfeffer und Salz mit einem Schneebesen über einem Wasserbad cremig schlagen. Butter nach und nach unterrühren. Soße mit restlicher Crème fraîche glatt rühren.

3 Fenchel waschen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Doradenfilet würfeln, salzen, pfeffern und in einer Pfanne in 1 EL Öl scharf anbraten. Übriges Öl in eine zweite Pfanne geben, Fenchel darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4 Tortellini wie auf S. 60 beschrieben füllen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Tortellini mit Soße, Fisch und Fenchel servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 25 Min.



Penne mit karamellisierten Tomaten, Zanderfilet und Mandelblättchen

ZUTATEN für 4 Personen

- * 200 g Kirschtomaten
- * 3 EL Zucker * 1 Zwiebel * 1 Knoblauchzehe * 6 Stiele Thymian
- * 5 EL Olivenöl * 300 ml Gemüsebrühe * 400 g Penne * Salz
- * 4 Zanderfilet (à 160 g)
- * 2 EL Zitronensaft * Etwas Mehl zum Bestäuben * 200 g Ricotta
- * Pfeffer * 50 g Mandelblättchen

1 Tomaten waschen und trocken tupfen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Tomaten unterrühren. Auf einem Stück Backpapier auskühlen lassen. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten. Thymian dazugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen.

2 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Zanderfilets mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, salzen und mit Mehl bestäuben. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Zanderfilets bei mittlerer Hitze in 10 Min. goldbraun braten.

3 Ricotta unter die Soße rühren, mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken. Nudeln abgießen und zur Soße geben. Tomaten vorsichtig unterheben. Mit Fisch anrichten und mit Mandeln garniert servieren.

ZUBEREITUNG 55 Min.



Spaghetti-Nester mit Bärlauchschaum und Jakobsmuscheln

ZUTATEN für 4 Personen

* 300 g Spaghettini * Salz
 * 250 g Frischkäse * 1 Ei * Pfeffer
 * 6 Kirschtomaten * 1 Schalotte
 * 2 Bund Bärlauch * 2 EL Butter
 * 150 ml Weißwein * 100 g Crème
 fraîche * Saft von 1 unbehandelten
 Zitrone * 12 frisch ausgelöste
 Jakobsmuscheln * 3 EL Olivenöl

1 Die Nudeln nach Packungsan-
 gabe in reichlich kochendem
 Salzwasser bissfest garen und
 anschließend abtropfen lassen.

2 Inzwischen Frischkäse mit
 dem Ei verquirlen, kräftig mit
 Salz und Pfeffer würzen und bei-
 seitestellen. Die Tomaten waschen
 und halbieren. Schalotte schälen
 und fein würfeln. Den Bärlauch

waschen, trocken schütteln und
 grob zerzupfen.

3 Butter in einem Topf erhitzen,
 die Schalotte darin 3–4 Min.
 glasig dünsten. Den Bärlauch
 dazugeben und weitere 2 Min.
 mitdünsten. Mit dem Wein ablö-
 schen und die Crème fraîche dazu-
 geben. Alles mit dem Stabmixer
 pürieren, dann mit Salz, Pfeffer
 und Zitronensaft abschmecken
 und auf dem ausgeschalteten Herd
 ruhen lassen. Den Backofen auf
 220 °C Umluft vorheizen.

4 Die Nudeln portionsweise auf
 ein mit Backpapier belegtes
 Backblech geben und mithilfe
 einer Gabel zu Nestern aufrollen.
 Die Tomaten auf die Nester legen,

die Frischkäse-Ei-Mischung
 darauf verteilen und das Blech für
 10–12 Min. in den Ofen geben.

5 Inzwischen die Jakobsmuscheln
 mit kaltem Wasser abspülen,
 trocken tupfen und mit Salz und
 Pfeffer würzen. In einer großen
 Pfanne das Öl stark erhitzen, erst
 dann die Muscheln hineingeben.
 Von jeder Seite etwa 1 ½ Min. scharf
 anbraten, sodass sie außen gebräunt,
 innen aber noch glasig sind.

6 Die Soße mit dem Stabmixer
 schaumig aufschlagen. Nudel-
 nester und Jakobsmuscheln auf
 Teller verteilen und mit dem Bär-
 lauchschaum beträufelt servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.



Farfalle mit Wolfsbarsch und Safransoße

ZUTATEN für 4 Personen

- * 2 Schalotten * 1 Knoblauchzehe
- * 250 g Kirschtomaten * 50 g Rucola
- * 400 g Farfalle * Salz * 4 EL Olivenöl * 50 ml heller Wermut
- * 200 g Sahne * 1 Msp. Safranfäden
- * 4 Wolfsbarschfilets (à etwa 150 g)
- * Pfeffer * 2 EL Mehl * 8 Stiele Thymian

1 Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, trocken schleudern, von groben Stielen befreien und grob zupfen. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch

bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen, diesen auf die Hälfte einkochen lassen. Etwas Sahne abnehmen und den Safran darin auflösen. Restliche Sahne und Safransahne zur eingekochten Wermutmischung geben und die Soße cremig einkochen lassen.

3 Fischfilets auf der Hautseite einige Male einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einen Teller geben und die Hautseite hineindrücken, überschüssiges Mehl abklopfen. Thymianstiele waschen, trocknen und in Schnittstellen der Filets stecken.

4 Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Tomaten

darin 1 Min. scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm halten. Filets in dieser Pfanne auf der Hautseite anbraten. Bei kleiner Hitze in etwa 7 Min. fertig garen, dabei einmal wenden. Safransoße würzig abschmecken, nach Belieben mit dem Stabmixer aufschlagen.

5 Die Nudeln abgießen, tropfnass mit Tomaten und Rucola mischen und auf Tellern anrichten. Je 1 Filet daraufsetzen, mit der Safransoße beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.

Lachs mit Macadamia-kruste und Spaghetti

ZUTATEN für 4 Personen

- * 80 g Macadamianusskerne
- * 1/2 Bund glatte Petersilie
- * 1 Knoblauchzehe * 1 unbehandelte Zitrone * 5 EL Semmelbrösel
- * 1 EL Olivenöl * Salz * Pfeffer
- * 4 Stücke Lachsfilet (à 200 g)
- * 400 g Spaghetti * 120 g Butter

1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nüsse sehr fein hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Nüsse, Petersilie, Knoblauch, 1 TL Zitronenschale und Semmelbrösel mit Olivenöl vermengen. Salzen und pfeffern.

2 Fischfilets waschen und trocken tupfen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Macadamiamischung auf den Filets verteilen, leicht andrücken. Im Ofen 15 Min. garen.

3 Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, dabei ein wenig Kochwasser auffangen.

4 Butter in einer Pfanne schmelzen. Restliche Zitronenschale hineingeben und 1–2 Min. ziehen lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Nudeln mit dem Nudelwasser zu der Zitronenbutter geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen-Spaghetti mit jeweils einem Lachsfilet servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.





Wolfsbarsch mit Kräuter- Knusperhaube und Spinat- Orecchiette

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Bund gemischte Kräuter
* 2 Ciabattabrötchen * 50 g frisch
geriebener Parmesan * 4 EL Oli-
venöl * Salz * Pfeffer * 4 Stücke
Wolfsbarschfilet (à etwa 150 g)
* 400 g Orecchiette * 150 g junger
Spinat * 1 Zwiebel * 1 Knoblauch-
zehe * 250 g Sahne

L Kräuter waschen und trocken
tupfen. Blättchen von den Stie-
len zupfen und fein hacken. Die
Ciabattabrötchen fein zerzupfen
und mit den Kräutern, Parmesan
und 3 EL Öl vermischen. Salzen
und pfeffern. Den Backofen auf
200 °C Ober-/Unterhitze vorhei-
zen. Filets salzen, pfeffern und
auf ein mit Backpapier belegtes
Backblech legen. Ciabatta-Mix
auf dem Fisch verteilen und leicht
andrücken. Den Fisch 20–25 Min.
im Ofen garen.

2 Nudeln nach Packungsangabe
in kochendem Salzwasser
bissfest garen. Spinat verlesen,
waschen und trocken schleudern.
Zwiebel und Knoblauch schälen
und fein würfeln. Übriges Öl in
einer Pfanne erhitzen, Zwiebel
und Knoblauch darin andünsten.
Spinat dazugeben und zusam-
menfallen lassen. Alles mit Sahne
ablöschen und kurz köcheln las-
sen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Nudeln abgießen und mit dem
Spinat vermengen. Mit dem grati-
nierten Fisch sofort servieren.

ZUBEREITUNG 55 Min.

Spghettini mit Venusmuscheln

ZUTATEN für 4 Personen

* 1,2 kg Venusmuscheln * 2 Zwiebeln * 3 Knoblauchzehen * 1 rote Chilischote * 200 g Kirschtomaten * 1 Bund glatte Petersilie * 1/2 unbehandelte Zitrone * 400 g Spghettini * Salz * 4 EL Olivenöl * 200 ml trockener Weißwein * Pfeffer

1 Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abbürsten. Gut abtropfen lassen, geöffnete Muscheln entsorgen.

2 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und

halbieren. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Zitrone auspressen.

3 Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote dazugeben und darin andünsten. Venusmuscheln und Tomaten dazugeben, mit Wein ablöschen und alles aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 5–8 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Alle geschlossenen Muscheln aussortieren und entsorgen. Die Petersilie unter den Sud heben

und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und tropfnass unter den Muschelsud heben. Sofort servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.

TIPP: Spghettini sind die filigranen Schwestern der Spghetti. Sie sind fein und besonders dünn, was sich schon an der Endung „-ini“ (italienisch für „klein“) erkennen lässt. Sie machen sich besonders gut in der Kombination mit pikanten, nicht allzu schweren Soßen auf Ölbasis, wie z. B. als „Aglie olio“ mit Olivenöl, Knoblauch und roter Chilischote.





Kabeljau mit Orangen-Macadamia-Haube auf Salbei-Linguine

ZUTATEN für 4 Personen

* 600 g Linguine (Grundrezept S. 56) * 800 g Kabeljaufilet * Salz
* Pfeffer * 1 unbehandelte Orange
* 80 g gesalzene Macadamianusskerne * 120 g weiche Butter
* 6 EL Semmelbrösel * 1 l heiße Gemüsebrühe * 8 Salbeiblätter

1 Den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Linguine nach Grundrezept zubereiten. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen. Dann den Fisch von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

2 Orange heiß abwaschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Nüsse in einer Küchenmaschine fein hacken, dann in einer Schüssel mit Orangenschale, -saft, 80 g Butter und Semmelbröseln vermengen. Masse gleichmäßig auf den Fischfiletstücken verteilen und leicht andrücken. Diese etwa 12–15 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen garen.

3 Inzwischen selbst gemachte Linguine in einer Mischung aus Gemüsebrühe und 2 l Salzwasser bissfest garen, beim Abgießen darauf achten, dass noch ein wenig Flüssigkeit im Topf verbleibt.

4 Salbei waschen und trocken tupfen. Die Blättchen in feine Streifen schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Den Salbei hineingeben und nach 1–2 Min. von der Herdplatte ziehen.

5 Nudeln im Topf mit der Salbeibutter vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Teller verteilen und jeweils 1 Stück Fisch mit Macadamia-Haube darauf anrichten. Sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.

Zitronen-Spaghettini mit Zuckerschoten und Thunfisch

ZUTATEN für 4 Personen

* 200 g Zuckerschoten * 1 unbehandelte Zitrone * 2 Knoblauchzehen * 300 g Thunfisch (im eigenen Saft, Dose) * 2 EL Kapern * 400 g Spaghettini * Salz * 5 EL Olivenöl * 150 g Sahne * 100 g Mascarpone * Pfeffer

1 Zuckerschoten waschen und putzen. Zitrone heiß waschen und 1 TL Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Thunfisch sowie Kapern gut abtropfen lassen.

2 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen Zuckerschoten in einem weiteren Topf in kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch zugeben und darin bei mittlerer Hitze andünsten. Thunfisch sowie Kapern zugeben und kurz mit erhitzen. Zitronensaft, Sahne und Mascarpone unterrühren und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Tropfnasse Nudeln und Zuckerschoten in die Zitronensoße geben und einmal durchschwenken. Mit Zitronenschale garnieren und servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.



*Fleischlos glücklich





Foto: Frauke Antholz (1)

*Es muss nicht immer Fleisch sein:
Gerade Nudeln können Sie perfekt
vegetarisch zubereiten – lassen Sie sich
überraschen!*

Rucolapasta mit Ricottasoße

ZUTATEN für 4 Personen

* 50 g Mandelkerne * 1 Zwiebel * 400 g Kräuter-
seitlinge * 100 g Rucola * 400 g Spaghetti * Salz
* 2 EL Olivenöl * Pfeffer * ¼ Bund Basilikum
* 200 g Ricotta * 1–2 EL Zitronensaft * 50 g frisch
grob gehobelter Parmesan

1 Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Pilze hinzugeben, bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

3 Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwa 300 ml Kochwasser auffangen. Ricotta mit Kochwasser zu den Pilzen geben, kurz köcheln lassen. Rucola untermischen. Die Soße mit Zitronensaft abschmecken.

4 Ricottasoße unter die Nudeln mischen. Mandeln grob hacken. Nudeln auf Teller verteilen, mit Mandeln, Parmesan und Basilikum bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 25 Min.



Nudel-Omelett

ZUTATEN für 4 Personen

* 300 g Capellini * Salz * 60 g Parmesan * 8 Eier * 2 EL glatte Petersilie * Pfeffer * 4 EL Olivenöl (z. B. von Edeka BIO) * 1 TL Thymianblättchen

1 Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Parmesan reiben. Eier in einer Schüssel verquirlen, geriebenen Käse und gehackte Petersilie zugeben, gut untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die gekochten Nudeln mit der Eiermischung vermengen. Nochmals abschmecken.

4 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, $\frac{1}{4}$ der Nudel-Eiermischung zugeben und stocken lassen. Das Omelett wenden und auf der anderen Seite bei geringer Hitze weiter braten, bis eine schöne goldene Bräunung entsteht. Herausnehmen und warm halten. Auf diese Weise die restlichen 3 Omeletts braten.

5 Anrichten und mit Thymianblättchen bestreuen.

ZUBEREITUNG 30 Min.

TIPP: Nach Belieben mit gebratenen Kirschtomaten und geriebenem Hartkäse belegen.



Zucchiniudeln mit geschmolzenen Tomaten und Parmesanschaum

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Schalotte * 4 EL kalte Butter
 * 80 ml trockener Weißwein
 * 200 ml heiße Gemüsebrühe
 * 100 g Sahne * 4 Rispfen Kirschtomaten * 2 EL Olivenöl * 2 TL Zucker * 3 EL heller Balsamicoessig * Salz * 300 g Bavette
 * 1 mittelgroße Zucchini * Pfeffer
 * 80 g frisch geriebener Parmesan

1 Für den Parmesanschaum die Schalotte schälen und fein würfeln, dann in einem Topf in 1 EL Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, diesen bei großer Hitze fast vollständig verkochen lassen. Brühe dazugeben, auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne hinzufügen, den Soßenansatz bei sehr kleiner Hitze warm halten.

2 Die Kirschtomaten an den Rispfen vorsichtig waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen, mit Balsamicoessig ablöschen und alles leicht salzen.

3 Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Zucchini waschen und von den Enden befreien, dann mit einem Spiralschneider zu feinen langen Streifen verarbeiten. Diese in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in 1 EL Butter schwenken. Die Bavette abgießen und tropfnass zu den Zucchiniastreifen geben. Alles vorsichtig vermengen und mit Salz

und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen.

4 Den Soßenansatz erneut aufkochen, dann 2 EL kalte Butter mit dem Stabmixer untermixen. Den geriebenen Parmesan ebenfalls mit dem Stabmixer einarbeiten, den Parmesanschaum dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Zucchiniudeln auf Teller verteilen, jeweils 1 Tomatenrispe daraufgeben und alles mit etwas Parmesanschaum beträufeln. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 5 Min.



Farfalle mit pochiertem Ei und gebratenen Champignons

ZUTATEN für 4 Personen

- * 400 g braune Champignons
- * 1 Zwiebel * 3 EL Olivenöl * 4 Eier
- * 400 g Farfalle * Salz * Pfeffer
- * Etwas Rote-Bete-Sprossen

1 Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

2 4 Tassen mit Frischhaltefolie (je 30 × 30 cm) auslegen. Die Folie dünn mit Öl bestreichen. Je 1 Ei vorsichtig in die Folie aufschlagen. Die Folie um jedes Ei herum so zudrehen, dass mög-

lichst wenig Luft eingeschlossen wird. Eier mit Küchengarn zusammenbinden, dabei etwa 20 cm Garn zwischen den Beuteln lassen.

3 Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons darin portionsweise scharf anbraten. Die Zwiebel zugeben und etwa 5 Min. mit den Pilzen zusammen garen. Salzen und pfeffern.

4 Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Eierbeutel über einen Kochlöffelstiel ins Wasser

hängen, sie sollten den Topfboden nicht berühren. Eier bei kleiner Hitze in 5–6 Min. gar ziehen lassen.

5 Nudeln, Champignons und Zwiebel vermischen. Die Eier im Beutel abschrecken und vorsichtig auspacken. Die Nudeln auf Teller verteilen. Jeweils ein pochiertes Ei daraufgeben und anschneiden. Salzen, pfeffern und mit Sprossen bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.

Kichererbsen- nudeln mit Spinat-Soße und Gremolata

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Zwiebel * 2 Knoblauchzehen
* 300 g Spinat * 1 Bund glatte Petersilie * 1/2 unbehandelte Orange
* 1 Chilischote * 400 g Kichererbsennudeln * Salz * 2 EL Olivenöl * 1 EL Mehl * 75 ml Weißwein
* 150 ml Milch * 200 g Sahne
* Etwas frisch geriebene Muskatnuss * Pfeffer * 150 g Gorgonzola

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln, übrige Zehe durch die Knoblauchpresse drücken. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben. Chili waschen und fein hacken.

2 Die Kichererbsennudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und gewürfelten Knoblauch darin andünsten. Mehl zugeben, kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen, kurz einköcheln lassen. Milch und Sahne zugießen, alles mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und 5–8 Min. leise köcheln lassen.

3 Für die Gremolata Petersilie, Orangenabrieb, Chili und übrigen Knoblauch verrühren. Gorgonzola würfeln, zur Soße geben und darin schmelzen lassen. Spinat portionsweise dazugeben. Nudeln abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Mit der Gremolata anrichten und servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.



*Die perfekte Pasta zum Abnehmen:
Die nussig schmeckenden Kichererbsennudeln machen im Vergleich zu herkömmlicher Pasta viel länger satt, ohne dabei den Blutzuckerspiegel in die Höhe zu treiben. Außerdem enthalten sie jede Menge Ballaststoffe, Proteine und Mineralien wie Eisen, Zink und Magnesium.*





Diese besondere Pastasorte stammt aus dem italienischen Apulien. In der Hauptstadt Bari werden die feinen Öhrchen-Nudeln teils heute noch in Handarbeit hergestellt. Am besten kombinieren Sie Orecchiette mit einer kräftigen Soße mit grünem Gemüse wie z. B. Brokkoli, grüner Spargel oder Wirsing.



Käse-Kräuter-Orecchiette

ZUTATEN für 4 Personen

* 125 g Mozzarella * 100 g Fontina (italienischer Weichkäse)
 * 1/2 Bund Schnittlauch * 1/2 Bund glatte Petersilie * 1 Zwiebel * 400 g Orecchiette * Salz * 1 EL Olivenöl
 * 125 ml trockener Weißwein
 * 150 g Ricotta * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * Pfeffer

1 Den Mozzarella abtropfen lassen und fein würfeln. Den Fontina grob reiben. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Einige Blättchen und Halme zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abgießen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.

3 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Weißwein und das aufgefangene Kochwasser dazugeben und alles kurz aufkochen. Dann den Ricotta und die gehackten Kräuter unterrühren. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Nudeln in die Soße geben, dann Mozzarella und Fontina untermischen. Die Käse-Kräuter-Orecchiette mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.

TIPP: Bei der Wahl der Kräuter können Sie ganz nach Belieben vorgehen. Kombinieren Sie einfach nach Lust und Laune Ihre Lieblingskräuter.



Farfalle mit Zucchini und Bärlauch

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Farfalle * Salz * 1 Handvoll
Pinienkerne * 2 Schalotten
* 1 Knoblauchzehe * 2 Zucchini
* 5 Stiele Bärlauch * 2 EL Olivenöl
* 150 ml Gemüsebrühe * 150 g Sah-
ne * 2 TL unbehandelte Orangen-
schale * Pfeffer

1 Nudeln nach Packungsangabe in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und

auskühlen lassen, bis zur Verwendung beiseitestellen.

2 Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Den Bärlauch waschen und trocken tupfen, dann vom harten Stiel befreien und die Blätter in feine Streifen schneiden.

3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch andünsten. Zucchini dazugeben und unter Wenden 5–6 Min. mit-

braten. Die Brühe und die Sahne dazugießen und kurz aufkochen lassen. Bärlauch und Orangenschale dazugeben und kurz ziehen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Nudeln abgießen und tropfnass in die Pfanne zum Gemüse geben. Vorsichtig vermengen. Auf Teller verteilen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.



Pasta-Frittata mit Oliven, Majoran und Schnittlauch

ZUTATEN für 4 Personen

* 200 g Spaghetti * Salz
 * 4 EL Olivenöl * 250 g Zucchini
 * 200 g Kirschtomaten
 * 50 g schwarze Oliven, entsteint
 * Pfeffer * 100 g Feta * 3 Stiele Majoran * ½ Bund Schnittlauch + etwas mehr zum Garnieren * 6 Eier

1 Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen, abtropfen lassen und mit 2 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Nudeln vollständig auskühlen lassen.

2 Inzwischen Zucchini putzen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Gemüse mit den Oliven zu den Nudeln geben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta zerbröckeln. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter unterrühren.

3 Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spaghettimasse darin

verteilen. Mit Feta bestreuen und mit der Eimasse gleichmäßig übergießen. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 15 Min. stocken lassen. Deckel abnehmen und die Frittata weitere 5 Min. offen garen.

4 Schnittlauch zum Garnieren in Röllchen schneiden. Frittata in Stücke teilen und mit Schnittlauch bestreuen. Sofort oder lauwarm abgekühlt servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.

Farfalle mit Knollensellerie und Apfel aus dem Ofen

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 mittelgroßer Knollensellerie
- * 1 EL Honig * 2 EL Olivenöl
- + etwas mehr zum Beträufeln
- * Salz * Pfeffer * 1 säuerlicher Apfel
- * 400 g Farfalle * 1/2 rote Peperoni

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Den Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen, dann auf das Backblech geben und 15–20 Min. im vorgeheizten Ofen backen, bis der Sellerie gar und leicht karamellisiert ist. Zwischendurch wenden.

2 Inzwischen den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Nach der Hälfte der Garzeit zum Sellerie geben und mitbacken.

3 Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Peperoni waschen, entkernen und fein hacken.

4 Die Nudeln abgießen und in einer Schüssel mit karamellisiertem Sellerie, Apfel und Peperoni vermischen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.



Servieren Sie zu dem Gericht noch etwas kurz gebratenen Radicchio. Seine bittere Note passt perfekt zur Süße des Apfels. Außerdem sorgt er mit seiner violetten Farbe für einen hübschen Farbakzent. Wer das Herbe nicht so gerne mag, kann ihn beim Braten mit etwas Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.



Wer es gerne pikant mag, kann noch einige getrocknete Chiliflocken oder eine frische, fein gewürfelte Chilischote in die Butter geben. Statt des Parmesans harmonisiert auch etwas frisch geriebener Pecorino wunderbar zum Möhren- und Salbei-Aroma.

Möhren-Pasta in Salbei-Haselnuss-Butter

ZUTATEN für 4 Personen

* 300 g Linguine * Salz * 2 Schalotten * 5 Stiele Salbei * 50 g Haselnusskerne * 800 g bunte Möhren * 3 EL Butter * 50 g Parmesan * Pfeffer

1 Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Salbei waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Haselnüsse grob hacken. Möhren schälen, von den Enden befreien und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.

3 Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Salbei und Haselnüsse dazugeben und kurz mitbraten. Möhren-Spaghetti in die Pfanne geben und etwa 5 Min. in der Salbeibutter braten.

4 Parmesan in Späne hobeln. Die Nudeln zu den Möhren-Spaghetti geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen, dann mit Parmesanspänen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.

JETZT 2 AUSGABEN TESTEN IM

Probebezug

2 Ausgaben für
6,90 Euro –
nur für kurze
Zeit!



DEINE VORTEILE – AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

- 2 Ausgaben lesen,
über 4 € sparen!
- Die aktuelle Ausgabe erhalten
- Lieferung frei Haus
- Satte 37 % sparen
- PLUS: kleines Geschenk
- Alle Vorzüge eines
Abonnenten genießen
- Bestellnummer: MZ190NM



Bestellung per Post

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

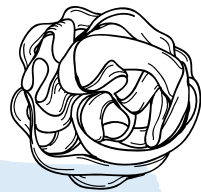
[www.zaubertopf.de/
probeabo](http://www.zaubertopf.de/probeabo)

Bestellung per Telefon

Ruf einfach an unter:
+49 711 72 52 293

Große Pastaschule

Linguine, Farfalle, Tortellini: Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Nudelklassiker selbst machen



Linguine-Grundrezept

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten * 4 Eier * 1½ TL Salz

1 Mehl, Eier und Salz in eine Rührschüssel geben, in der Küchenmaschine mit dem Knethaken einige Min. verkneten (1). Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kurz weiterkneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. ruhen lassen.

2 Teig in 4 Portionen teilen (2). Walzenaufsatz der Küchenmaschine mit etwas Mehl bestäuben. Teigstücke mit dem größten Abstand des Aufsatzes zu einer Bahn walzen. Abstand immer kleiner einstellen, bis die Nudelplatten 2–3 mm dick sind (3). Die übrigen Teigstücke genauso verarbeiten. Fertige Platten mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Küchenhandtuch abdecken (4).

3 Teigplatten eng aufrollen. Mit einem Messer in 4 mm breite Scheiben schneiden (5). Diese entrollen und mit etwas Mehl bestäuben. Linguine in reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Min. kochen.

ZUBEREITUNG 30 Min.

zzgl. 30 Min. Ruhezeit





Die Zutaten



1



2



3



4



5



TAGLIATELLE MIT BÄRLAUCH

Für eine geschmackliche und optische Abwechslung empfehlen wir die Tagliatelle mit Bärlauch: Dafür 30 g Bärlauch mit 1 TL Olivenöl pürieren. Die Paste mit 400 g Hartweizengrieß, ½ TL Salz und ggf. etwas Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Diesen wie im Grundrezept beschrieben verarbeiten.



Farfalle-Grundrezept

ZUTATEN für 4 Personen

* 200 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten * 200 g Hartweizengrieß * ½ TL Salz

1 Das Mehl, Grieß, Salz und etwa 180 ml Wasser etwa 5 Min. in der Küchenmaschine kneten (1). Mit den Händen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig weiter verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. ruhen lassen (2).

2 Walzenaufsatz auf die Küchenmaschine setzen und bemehlen. Teig in 4–6 Stücke teilen. Diese nacheinander zu langen Nudelplatten walzen. Dabei den Walzenschlitz immer weiter verkleinern, bis die Platten etwa 1 mm dünn sind. Bis zur Weiterverarbeitung mit einem Küchentuch bedecken (3).

3 Teig in 4 cm breite Streifen schneiden und mit dem Teigrad in 5 cm lange Rechtecke schneiden (4). Auf die bemehlte Arbeitsfläche legen und mittig mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken (5). Mit dem Zeigefinger der anderen Hand die Mitte des Rechtecks nach unten drücken, sodass die typische Form entsteht. Den gesamten Teig so verarbeiten (6). Die Farfalle in reichlich kochendem Salzwasser 3–5 Min. kochen.

ZUBEREITUNG 1 Std.

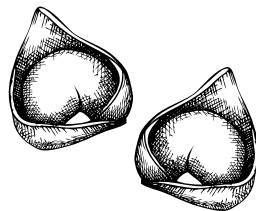
zzgl. 30 Min. Ruhezeit





FÜR DEN SCHNELLEN GENUSS

Jedes Schleifchen einzeln zu formen, kann ganz schön zeitaufwendig sein. Stattdessen können Sie mit dem Teigrad auch einfach kleine Vierecke herstellen. Die quadratischen Teigplättchen, die in Südtirol übrigens Fleckerl genannt werden, eignen sich hervorragend als Einlage in einer würzigen Minestrone.



Tortellini-Grundrezept

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten * 4 Eier * 1½ TL Salz

1 Mehl mit Eiern, 1–2 EL Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten (1+2). Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. ruhen lassen.

2 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kneten und in Portionen teilen. Mit dem Walzenaufsatz der Küchenmaschine nacheinander zu dünnen Bahnen ausrollen (3). Diese bis zur Verwendung mit einem Küchenhandtuch abdecken (4).

3 Auf der bemehlten Arbeitsfläche Kreise (Ø 6 cm) aus den Teigbahnen ausstechen. Etwa ½ TL der jeweiligen Füllung jeweils in die Mitte der Kreise geben. Kreise zusammenklappen, dabei die Ränder gut festdrücken (5). Beide Seiten der Halbmonde nach außen ziehen, über den Zeigefinger nach hinten klappen und die Enden zusammendrücken (6). Tortellini auf einem bemehlten Küchenhandtuch ruhen lassen. Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser 3–5 Min. garen.

ZUBEREITUNG 1 Std.

zzgl. 30 Min. Ruhezeit



ODER DOCH FEINE RAVIOLI?

Die Teigkreise können auch zu Ravioli weiterverarbeitet werden. Dafür geben Sie – wie in Schritt 3 beschrieben – etwa ½ TL der gewünschten Füllung auf die Teigkreise. Statt diese nun zusammenzuklappen, legen Sie je einen zweiten Teigkreis darüber und drücken die gesamten Teigkanten mit den Zinken einer Gabel zusammen, damit beim Garen keine Füllung heraustreten kann. Ravioli dann für wenige Min. in reichlich kochendem Salzwasser garen.

*Frisch aus dem Ofen

Wer kann schon einer knusprig-krossen Käsekruste widerstehen? Diese Aufläufe, Gratins und Lasagnen begeistern alle, die Überbackenes lieben

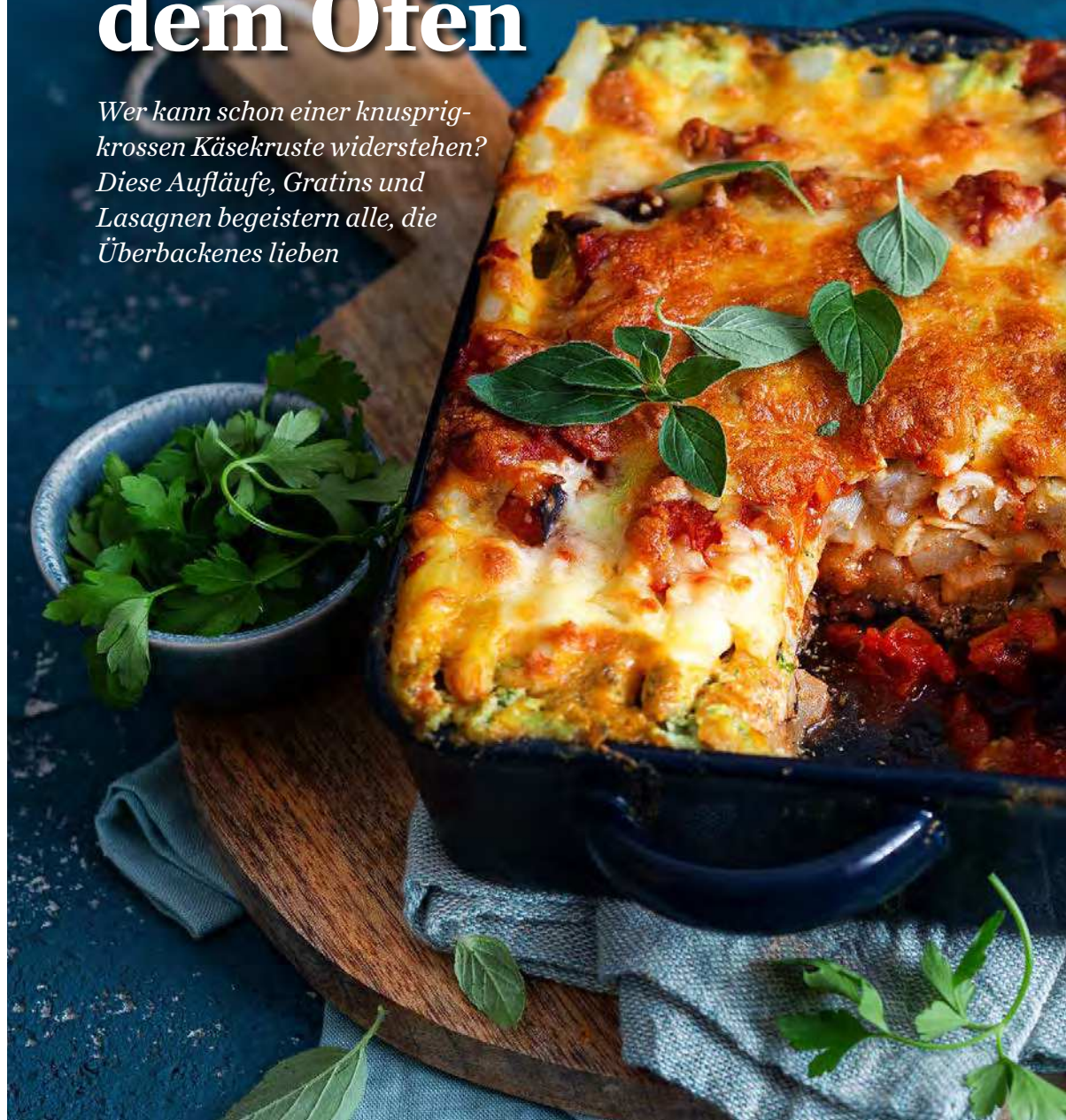




Foto: Ira Leoni (Q)

Lasagne mit Tomaten-Auberginen-Soße und Kräutermascarpone

ZUTATEN für 4 Personen

* 800 g weißer Spargel * Salz * 1 Zwiebel * 2 Knoblauchzehen * 1 Aubergine * 2 Stiele Thymian
* 3 EL Olivenöl + etwas mehr zum Fetten der Form
* 80 g Pancetta (italienischer Speck) * 800 g gehackte Tomaten (Dose) * 1 Prise Zucker * Pfeffer * 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, glatte Petersilie)
* 100 ml Milch * 250 g Mascarpone * Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone * 12 Lasagneplatten
* 200 g geriebener Mozzarella

1 Spargel schälen, von holzigen Enden befreien, waschen. In kochendem Salzwasser 12–15 Min. garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Aubergine waschen, putzen, in Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und den Pancetta darin knusprig braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz andünsten. Aubergine dazugeben, kurz mitbraten, dann mit den Tomaten ablöschen. Thymian dazugeben und alles mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung aufkochen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Kräuter waschen, trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen, mit der Milch mit dem Stabmixer fein pürieren. Kräutermilch unter den Mascarpone rühren, Creme mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Etwas Auberginen-Soße in die vorbereitete Auflaufform geben. Mit einer Schicht Lasagneplatten bedecken. Darauf etwas Kräutermascarpone verteilen, eine Schicht abgetropften Spargel daraufgeben, diesen wieder mit etwas Auberginensoße bedecken. Auf diese Weise weitere Schichten herstellen, mit einer Schicht Kräutermascarpone abschließen. Lasagne mit Mozzarella bestreuen, im vorgeheizten Ofen in 35–40 Min. goldbraun überbacken, herausnehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 40 Min.



Pennegratin mit Hähnchen, Zucchini und Walnusshaube

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Penne * Salz * 1 mittelgroße Zucchini * 400 g Hähnchenbrustfilet * 6 EL Olivenöl * Pfeffer
* 6 Stiele Thymian * 50 g Ciabatta
* 1 Handvoll Walnusskerne
* 200 g Ricotta

1 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform bereitstellen. Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Zucchini waschen, von den Enden befreien und in große Würfel schneiden. Fleisch waschen und trocken tupfen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl rundherum braun anbraten. Zucchini dazugeben und kurz mitbraten, alles kräftig salzen und pfeffern.

3 Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit Ciabatta und Walnusskernen in einen Mixer geben. Alles zu feinen Bröseln mixen, dann etwa 4 EL Olivenöl dazugeben und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Ricotta mit der Fleischmischung vermengen und in die Auflaufform geben. Penne und die Walnussmischung darauf verteilen und das Gratin in 10–15 Min. im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Das Gratin kurz ruhen lassen, dann servieren.



Die Brösel-Mischung, mit der der Auflauf überbacken wird, galt einst als Arme-Leute-Essen. Sie wurde vor allem in Italien als Ersatz für teuren Parmesan verwendet. Wir finden: Die knusprige Kruste muss sich nicht verstecken und ist eine tolle Abwechslung zum Käse!

ZUBEREITUNG 45 Min.



Ligurischer Nudelauf

ZUTATEN für 4 Personen

* 300 g Kartoffeln * Salz * 300 g grüne Bohnen * 400 g Makkaroni * 50 ml Olivenöl + etwas mehr zum Fetten der Form * 300 g Scamorza (italienischer, geräucherter Käse) * 30 g Pinienkerne * 1 Bund Basilikum * 1 Knoblauchzehe * 30 g frisch geriebener Parmesan

1 Kartoffeln schälen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 7 Min. garen. Abgießen, abtropfen, ausdampfen lassen.

2 Inzwischen Bohnen waschen, putzen und je nach Größe

halbieren oder dritteln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. In den letzten 4 Min. Bohnen zugeben und mitgaren. Abgießen, etwas Kochwasser auffangen, die Mischung gut abtropfen lassen.

3 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl fetten. Den Scamorza in Scheiben schneiden.

4 Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum waschen, trocken tupfen. Blätt-

chen von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und hacken. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und Öl fein pürieren. Mit etwas Nudel-Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren. Mit Nudeln, Bohnen und Kartoffeln mischen.

5 Mischung in die vorbereitete Auflaufform geben und mit dem Scamorza belegen. Im heißen Ofen etwa 20 Min. goldbraun überbacken. Herausnehmen und servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.



Lasagne mit weißen Bohnen

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Zwiebel * 2 Knoblauchzehen
 * 1 Möhre * 5 Tomaten * 4 Stiele
 Oregano * 400 g weiße Riesen-
 bohnen (Dose) * 2 EL Olivenöl
 * 500 g Rinderhackfleisch
 * 500 g passierte Tomaten * Salz
 * Pfeffer * 2 EL Butter * 3 EL Mehl
 * 500 ml Milch * Etwas frisch
 geriebene Muskatnuss * 12 La-
 sagneplatten * 200 g geriebener
 Mozzarella

1 Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen. Alles fein würfeln. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Oregano waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Die Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin rundherum anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mitbraten. Möhrenwürfel unterrühren, mitbraten. Tomatenwürfel, passierte Tomaten und Oregano zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Dann die Bohnen zugeben und unterrühren.

3 Inzwischen in einem Topf Butter zerlassen. Mehl einrühren und anschwitzen. Milch zugießen und die Soße unter ständigem Rühren 10 Min. köcheln lassen.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In eine eckige Auflaufform etwa 1/3 der Béchamelsonne geben. Drei Lasagneplatten darauflegen und alles mit 1/3 der Hacksoße bedecken. Mit den übrigen Zutaten in 2 weiteren Schichten ebenso verfahren. Auf die letzte Schicht Hacksoße eine letzte Schicht Lasagneplatten legen. Mit dem Mozzarella bestreuen. Alles im vorgeheizten Ofen 35–40 Min. backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden.

ZUBEREITUNG 1 Std. 40 Min.

Tortiglioni-gratin mit Lachs und Erbsen-Basilikumsoße

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Tortiglioni * Salz
 * 1 EL Butter * 1 EL Mehl
 * 250 ml Milch * 250 ml Gemüsebrühe * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * Pfeffer * 1/2 Bund Basilikum * 200 g TK-Erbsen
 * 300 g Lachsfilet * 70 g frisch geriebener Parmesan

1 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl dazugeben und kurz darin anschwitzen. Nach und nach unter Rühren Milch und Brühe dazugießen. Die Soße aufkochen und etwa 5 Min. köcheln lassen, dann kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Basilikum und gefrorene Erbsen in die Soße geben.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Nudeln mit der Soße vermengen und mit den Lachswürfeln in eine Auflaufform schichten. Den Parmesan gleichmäßig auf den Nudel-Mix streuen und alles im vorgeheizten Ofen in etwa 20 Min. goldbraun überbacken. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Das Lachs-Tortiglioni-Gratin aus dem Ofen nehmen und servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min.





Farfalle-Blumenkohl-Gratin

ZUTATEN für 4 Personen

- * 400 g bunte Farfalle * Salz
- * 1 Blumenkohl * 1 Zwiebel
- * 1 EL Butter * 1 EL Mehl
- * 400 ml Milch * 50 g frisch geriebener Parmesan * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * Pfeffer
- * 200 g Pancetta (italienischer Speck)

1 Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Blumenkohl von Blättern befreien, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen und abschrecken.

2 Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl einrühren und kurz darin anschwitzen. Die Milch unter ständigem Rühren dazugeben. Den Parmesan einrühren. Die Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen, aufkochen und etwa 10 Min. sanft köcheln lassen.

3 Pancetta in Streifen schneiden. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Farfalle, Blumenkohl und Pancetta in eine Auflaufform geben und die Soße daraufgeben. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen in etwa 20 Min. goldbraun überbacken, dann aus dem Backofen nehmen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 5 Min.



Lasagne mit Rosmarin-Knoblauch-Feigen und Gorgonzola-Béchamelsoße

ZUTATEN für 4 Personen

* 60 g Butter * 30 g Mehl
 * 500 ml Milch * 1 Lorbeerblatt
 * 2 Zweige Rosmarin
 * 3 Knoblauchzehen * 12 Feigen
 * ½ TL Chilipulver * 50 g Gorgonzola * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * Etwas Zitronensaft
 * Salz * Pfeffer * 12–14 Lasagneplatten * 125 g Mozzarella

1 Für Béchamelsoße 30 g Butter bei kleiner Hitze im Topf zerlassen. Mehl dazugeben und anschwitzen. Unter Rühren die Milch dazugeben. Lorbeerblatt hinzufügen und die Soße unter Rühren 20–25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwi-

schen Rosmarinnadeln waschen, trocknen, von Zweigen streifen, den Knoblauch schälen, beides möglichst fein hacken. Stiel- und Blütenansatz von den Feigen entfernen, waschen und Früchte in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2 Restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Knoblauch, Rosmarin und Chilipulver darin 1–2 Min. andünsten. Feigen in die Pfanne geben und mehrmals vorsichtig wenden, sodass alle mit der Butter umhüllt sind.

3 Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Gorgonzola in der Béchamelsoße schmelzen lassen

und diese mit Muskat, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen. Den Boden einer großen Auflaufform mit etwas Soße bedecken, eine Schicht Lasagneplatten gefolgt von einigen aromatisierten Feigen darauf verteilen. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit Soße abschließen. Den Mozzarella zerpfeifen und darauf verteilen. Form in den Ofen geben und die Lasagne 40–50 Min. backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Kurz ruhen lassen, dann servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.



Nudelgratin mit Brokkoli, Pancetta und Mandelhaube

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Brokkoli * Salz * 300 g Fusilli
 * 130 g Butter + etwas mehr zum Fetten * 1 EL Mehl * 200 ml Gemüsebrühe * 300 ml Milch * Etwas frisch geriebene Muskatnuss
 * Pfeffer * 70 g Mandelkerne
 * 50 g Parmesan * 6 EL Semmelbrösel * 10 Scheiben Pancetta (italienischer Speck)

1 Brokkoli in Röschen teilen. Diese in ein Sieb geben, waschen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Nudeln nach Packungsangabe im kochenden

Brokkolisud bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

2 Für die Soße 30 g Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl einrühren und anschwitzen. Unter ständigem Rühren mit der Brühe und Milch ablöschen. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und etwa 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine größere Auflaufform mit Butter einfetten.

3 Kerne in einer Küchenmaschine fein hacken. Parmesan

reiben. Beides mit übriger Butter und Semmelbröseln vermengen.

4 Pancetta in mundgerechte Stücke schneiden. Nudeln und Brokkoli mit der Soße vermischen und mit dem Pancetta in die Auflaufform schichten. Die Mandel-Parmesan-Mischung darauf verteilen. Das Gratin im vorgeheizten Ofen etwa 20 Min. goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 55 Min.

Vollkornlasagne mit Spinat und Schafskäse

ZUTATEN für 4 Personen

* 800 g TK-Blattspinat * 1 Zwiebel
 * 1 Knoblauchzehe * 80 g getrocknete Tomaten in Öl * 200 g Schafskäse
 * 2 EL Olivenöl + etwas mehr zum Fetten der Form * Salz
 * Pfeffer * 60 g Butter * 60 g Mehl
 * 650 ml Milch * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * 12 Vollkorn-Lasagneplatten * 50 g Grünkernschrot * 50 g frisch geriebener Parmesan * 50 g geriebener Mozzarella

1 Spinat auftauen lassen und ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und hacken. Schafskäse zerbröckeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten. Spinat, Salz und Pfeffer dazugeben und 8–10 Min. zuge deckt bei mittlerer Hitze dünsten.

2 Inzwischen die Butter in einem Topf erhitzen. Das Mehl darin kurz anschwitzen und mit der Milch ablöschen. Soße mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 8–10 Min. bei kleiner Hitze unter Rühren köcheln lassen. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.

3 Lasagneplatten, Spinat, Grünkern, Tomaten, Schafskäse und Béchamelsoße in drei Portionen in die Form schichten, mit Lasagneplatten und Béchamelsoße abschließen. Mit dem Käse bestreuen, 35–40 Min. backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.





Bunter Gemüseauflauf

ZUTATEN für 2 Personen

- * 1 Zwiebel * 1 Knoblauchzehe
- * 40 g Butter * 40 g Mehl
- * 300 ml Milch * 1 TL Gemüsebrühenpulver * Salz * Pfeffer
- * Frisch geriebene Muskatnuss
- * 200 g Vollkorn-Fusilli * 1 gelbe Paprikaschote * 1 rote Paprikaschote * 2 Möhren * 250 g Brokkoli
- * 2 EL Rapsöl * 100 g Gouda

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Butter im Topf erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mehl zugeben und mit anschwitzen. Milch mit einem Schneebesen einrühren. Soße mit Gemüsebrühe, ½ TL Salz sowie etwas Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

3 Fusilli in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und bissfest garen. Inzwischen Paprika waschen, halbieren und entkernen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 5 Min. andünsten. Mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe etwa 8–10 Min. weiter garen.

4 Gemüse und die Nudeln in eine Auflaufform schichten und mit der Soße übergießen. Gouda reiben und auf den Auflauf streuen. Im Ofen für etwa 30 Min. goldbraun überbacken.

ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.



Nudelküchlein mit Eierguss

ZUTATEN für 12 Stück

- * Etwas Butter zum Fetten der Formen
- * 400 g Tagliatelle
- * Salz
- * 1 rote Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 gelbe Paprikaschote
- * 400 g stückige Tomaten (Dose)
- * 1 EL getrockneter Oregano
- * Pfeffer
- * 4 Eier
- * 50 g Sahne
- * 12 Mini-Mozzarellakugeln
- * Einige Basilikumblättchen

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs mit Butter einfetten. Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, dann in einem Topf in Olivenöl andünsten. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Diese mitdünsten. Alles mit den Tomaten ablöschen und den Oregano dazugeben. Die Soße salzen, pfeffern und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit der Tomatensoße vermengen. Mulden mit der Nudelmischung füllen und alles 10 Min. abkühlen lassen.

4 Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in die Mulden auf die Nudeln gießen, dann jeweils 1 Mini-Mozzarellakugel in die Mitte setzen. Küchlein etwa 30 Min. im vorgeheizten Ofen backen, bis die Eimasse gestockt ist. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen zu dunkel zu werden. Basilikum waschen, trocknen und Blätter abzupfen. Nudelküchlein aus dem Ofen nehmen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 20. Min.



ÜBERBACKENES



Lasagne mit Kürbisragout, Rotkohl und Mandeln

ZUTATEN für 2 Personen

* 100 g Rotkohl * 50 g Porree
 * 100 g Rosenkohl * 100 g Kürbis
 * Etwas Olivenöl * 50 ml Weißwein (trocken) * Salz * Pfeffer
 * 30 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten * 30 g Mehl * 800 ml Milch
 * Muskatnuss * 50 g Taleggio (italienischer Weichkäse) * 100 g Lasagneplatten (z. B. Barilla Collezione Lasagne) * 30 g Mandelblättchen

1 Gemüse putzen, in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Mit dem Weiß-

wein ablöschen, verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für die Béchamelsoße Butter schmelzen, Mehl zugeben und anschwitzen lassen. Dann unter Rühren die Milch zugießen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Taleggiokäse zugeben und darin schmelzen lassen.

3 Eine quadratische Auflaufform gut einfetten und etwas von der Béchamelsoße als Basis in die Form streichen.

4 Die Lasagne abwechselnd mit Lasagneplatten, Gemüseragout und Béchamelsoße schichten. Die letzte Schicht sollte aus Gemüse und Béchamelsoße bestehen.

5 Die Lasagne bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 20 Min. backen. Nach dem Backen mit Mandelblättchen bestreuen und vor dem Verzehr 10 Min. abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG 45 Min.

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit



Gleich bestellen:

☎ 0711 / 72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Abo: LG12ONM

Was für ein Käse!

Käse und Nudeln gehören einfach zusammen. Wir sagen, welche Käsesorten zu welchen Pastagerichten passen



PARMESAN

Der Hartkäse-Klassiker verleiht vielen Nudelgerichten eine perfekte würzige Note. Der italienische Käse schmeckt je nach Alter- bzw. Reifezeit fein mild bis kräftig intensiv. Am besten reiben oder hobeln Sie ihn am Ende frisch über das Pastagericht.

GORGONZOLA

Der Blauschimmelkäse darf nur in zwei italienischen Regionen produziert werden, nämlich in Piemont und in der Lombardei. Am besten kombinieren Sie den kräftigen Käse mit süßen Zutaten. Gorgonzola ist ideal für Pasta-soßen, da er schnell schmilzt und sich gut mit anderen Zutaten verbindet. Probieren Sie z. B. die Lasagne mit feiner Gorgonzola-Béchamelsoße auf S. 69.



GOUDA

Der holländische Käse gehört zu den Lieblingen der Deutschen. Hergestellt wird der Schnittkäse aus roher oder pasteurisierter Kuhmilch in der holländischen Stadt Gouda.

Junger Gouda schmeckt mild und ist sehr weich. Wenn die Spezialität ein Jahr reift, ändert sich nicht nur die Farbe (von hell zu dunkel), sondern auch der Geschmack. Gereifter Gouda schmeckt dann würzig-pikant und weist eine leicht bröckelige Konsistenz auf. Generell ist Gouda ideal zum Überbacken, da er schnell schmilzt und sich so eine tolle Käsekruste auf Nudelaufläufen und -gratins bilden kann.



EMMENTALER

Bei Emmentaler handelt es sich um einen Hartkäse aus der Schweiz. Die kirschgroßen Löcher sind typisch für die beliebte Käsesorte. Neben Bergkäse ist Emmentaler eine typische Zutat bei klassischen Käsespätzle. Er kann aber auch wunderbar zum Überbacken und Gratinieren genutzt werden.

BERGKÄSE

Der Rohmilchkäse aus den Bergen wird in der Regel aus Kuhmilch hergestellt, schmeckt aber auch aus Schaf- oder Ziegenmilch köstlich. Bergkäse besticht durch sein besonders kräftiges Aroma und ist damit die perfekte Zutat zum Beispiel für Käsespätzle. Auch zum Überbacken von Nudelaufläufen können Sie den Käse gut verwenden.



PECORINO

Bei dem italienischen Hartkäse aus Schafsmilch kommt es vor allem auf die Reifezeit an. Je länger der Käse reifen kann, umso würziger und schärfer schmeckt er. Lang gelagerter Pecornio ist gerieben ideal als Parmesansatz. Auch für Füllungen, zum Beispiel von Cannelloni, können Sie auf geriebenen Pecorino zurückgreifen.



ZIEGENKÄSE

Das fein-säuerliche Aroma und die weiche, fast zarte Struktur machen Ziegenkäse zu einem echten Geheimtipp unter Gourmets. Auch wenn der etwas außergewöhnliche Geschmack nichts für jeden ist, Ziegenkäse ist eine willkommene Abwechslung und eignet sich ideal zum Verfeinern von Nudelsalaten und als Topping für klassische Nudelgerichte.

Rein pflanzlich



KÄSE AUS MANDELN

Simply V zeigt mit dem veganen Käseersatz aus Mandeln, was alles in den kleinen Nüssen steckt. Nicht nur, dass dieser Käse bereits bei 180 °C schmilzt, er bekommt auch eine leichte Bräune. Somit steht knusprigen Krusten auf Aufläufen und Gratins nichts im Weg. Ca. 3 Euro



MILDER CASHEWKÄSE

Cashewkerne werden schon lange als Käsealternative genutzt. Eingeweicht, zerkleinert und mit Bakterienkulturen angereichert, entsteht so ein Ersatzprodukt, das einen hohen Fettgehalt hat und sehr mild im Geschmack ist. Ideal als Ersatz etwa für klassischen Camembert.



PARMESANERSATZ AUS KOKOSÖL

Als Vegetarier oder Veganer muss man nicht auf Parmesan verzichten. Denn **bedda** hat mit dem „granvegano“ eine Alternative aus Kokosöl kreiert, die sich nicht vor dem italienischen Original verstecken muss. Zum Streuen verfeinert er jedes Gericht! Ca. 3,70 Euro

*Einfach gut gefüllt

*Gemüse, Hack, Meeresfrüchte: Unsere Ravioli-,
Muschelnudel- und Cannelloni-Spezialitäten
überzeugen durch ihr leckeres Innenleben*





Foto: Ira Leoni (1)

Ravioli mit Gorgonzola-Spinat-Füllung auf Porree-Möhren-Maronen-Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

* 500 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten * 5 Eier * 4 EL Olivenöl
* 500 g Spinat * Salz * 150 g Frischkäse * 100 g Gorgonzola * 1 EL Semmelbrösel * 2 EL frisch geriebener Pecorino * Abrieb von 1/2 unbehandelten Zitrone * Pfeffer
* 1 Eiweiß * 1 Stange Porree
* 4 Möhren * 200 g Maronen, gegart, vakuumiert * 150 ml heiße Gemüsebrühe * 1 EL Butter
* 2 EL Pinienkerne * 1/2 Bund glatte Petersilie * Zucker

1 Für den Nudelteig Mehl, Eier und 1 EL Olivenöl zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Inzwischen die Füllung zubereiten. Dazu Spinat verlesen, gründlich waschen und 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und ausdrücken, dann hacken. Den Spinat in einer Schüssel mit Frischkäse, Gorgonzola, Semmelbröseln, Pecorino und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Eiweiß verquirlen. Den Pastateig portionsweise mit der Pastamaschine oder dem Nudelholz zu 2 mm dünnen Bahnen ausrollen. Im Abstand von 5 cm je 1 TL Füllung auf den Teig geben. Pastateig zwischen der Füllung mit etwas Eiweiß bestreichen. Alles mit einer weiteren

Bahn Teig bedecken und jeweils rund um die Füllung gut andrücken. Mit einer eckigen Ausstechform Ravioli ausstechen. Ravioli mit einem bemehlten Küchentuch abgedeckt ruhen lassen.

4 Für das Gemüse den Porree putzen, gründlich waschen und schräg in etwa 1,5 cm breite Ringe schneiden. Die Möhren schälen, von den Enden befreien und schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden. Maronen grob hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze darin dünsten. Mit Brühe ablöschen und köcheln lassen, bis es gar ist. Salzen und pfeffern, dann die Butter unterrühren.

5 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit 2 EL Olivenöl fein pürieren. Das Petersilienöl mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Nudeln in etwa 3 Min. in siedendem Salzwasser bissfest garen, dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und kurz abtropfen lassen. Das Gemüse auf Teller verteilen und die Nudeln daraufgeben. Alles mit dem Petersilienöl beträufeln und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen, dann sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 15 Min.



Gefüllte Muschelnudeln

ZUTATEN für 4 Personen

* 16 große Muschelnudeln * Salz
* 1 Zwiebel * 1 Knoblauchzehe
* 1 Möhre * 1 kleine Zucchini
* 2 EL Olivenöl * 200 g gemischtes Hackfleisch * Pfeffer * 1 EL Tomatenmark * Etwas getrockneter Oregano * 400 g Tomatensoße * 80 g Büffelmozzarella * 1/2 Bund Kerbel

1 Nudeln nach Packungsangabe in ausreichend Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre und Zucchini waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anbraten. Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten. Möhre und Zucchini in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Tomatenmark und Oregano in einen Topf geben und anrösten, mit 50 ml Wasser ablöschen und einkochen lassen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Hackfleischmasse mithilfe eines Teelöffels in gegarten Nudeln füllen. Diese in eine Auflaufform setzen. Tomatensoße durchrühren und angießen. Mozzarella zerpfücken und darüberstreuen. Nudeln im Ofen 15 Min. gratinieren. Kerbel waschen und trocken schütteln. Blättchen abpfeifen und grob hacken. Gefüllte Muschelnudeln aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und mit Kerbel servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.



Cannelloni mit Hackfleisch

ZUTATEN für 4 Personen

* 2 Knoblauchzehen * 1 Zwiebel
 * 1 Möhre * 1 Stange Staudensellerie * 2 EL Olivenöl (z. B. von EDEKA Bio) * 500 g gemischtes Hackfleisch * 1 EL Tomatenmark
 * 150 ml klare Gemüsebrühe
 * 250 g Ricotta * Salz * Pfeffer
 * 1 Prise Muskatnuss * 300 g Cannelloniröllchen * 1 Dose stückige Tomaten * 1 TL Paprikapulver
 * 1 TL getrockneten Oregano
 * 1 TL Honig * 1 Kugel Mozzarella
 * 50 g frisch geriebener Parmesan

1 Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Möhre schälen und fein würfeln. Sellerie waschen, Blätter und Stange sehr fein zerkleinern. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitz-

zen, Knoblauch, Zwiebel, Möhre und Sellerie hineingeben und kurz anschwitzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 Erneut 1 EL Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Tomatenmark untermischen. Gemüse wieder zurück in die Pfanne geben, alles gut vermischen. Mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen, kurz einkochen lassen. Die Hackfleisch-Gemüse-Masse in eine Schüssel geben und mit Ricotta vermengen. Mit je einer Prise Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Masse in einen Spritzbeutel füllen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze bzw. 180 °C Umluft vorheizen.

3 Mithilfe eines Spritzbeutels die Cannelloni mit der Hackfleischmasse befüllen und nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Stückige Tomaten in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Honig abschmecken und über die Cannelloni gießen. Mozzarella zupfen und zusammen mit dem geriebenen Parmesan über die Cannelloni verteilen. Für etwa 20–25 Min. auf der 2. Schiene von unten im Backofen überbacken.

4 Cannelloni aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.



Steinpilz-Ravioli mit Fenchel-Paprika-Gemüse und Thymiansoße

ZUTATEN für 4 Personen

* 20 g getrocknete Steinpilze
* 500 g Mehl * 5 Eier * 6 EL Olivenöl * 500 g frische Steinpilze
* 1 Knoblauchzehe * 4 Stiele glatte Petersilie * 250 g Ricotta * 4 EL frisch geriebener Parmesan * Salz
* Pfeffer * 1 Eiweiß * 2 EL Portwein
* 2 Schalotten * 2 Fenchelknollen
* 1 rote Paprikaschote * 1 gelbe Paprikaschote * 1/2 Bund Thymian
* 200 g Sahne

1 Getrocknete Steinpilze 15 Min. in 150 ml warmem Wasser einweichen. Inzwischen Mehl, Eier und 1 EL Öl zu einem glatten Nudelteig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen frische Steinpilze putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze

darin portionsweise rundherum anbraten. Knoblauch schälen und fein hacken. Die getrockneten Pilze abgießen, gut abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen, Pilze fein hacken. Knoblauch und getrocknete Steinpilze in die Pfanne geben und 3 Min. braten. Es sollte keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne sein.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Steinpilzmischung, Petersilie, Ricotta und Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Eiweiß verquirlen. Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine oder dem Nudelholz jeweils zu 2 mm dünnen Bahnen ausrollen. Im Abstand von 5 cm je 1 TL Füllung auf den

Teig geben. Den Teig zwischen der Füllung mit etwas Eiweiß bestreichen. Alles mit einer weiteren Bahn Nudelteig bedecken und jeweils rund um die Füllung gut andrücken. Mit einem Teigradchen quadratische Ravioli aus-schneiden. Aufgefangenes Ein-weichwasser der Steinpilze durch ein feines Sieb in einen Topf geben, mit dem Portwein offen 15 Min. bei großer Hitze einkochen lassen.

5 In der Zwischenzeit die Schalotten schälen, halbieren, der Länge nach in Streifen schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren, dann vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen, in feine Würfel schneiden.

6 Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Fenchel und Paprika dazugeben und 10 Min. braten, dabei gelegentlich rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen den Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Die Sahne fast steif schlagen.

7 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Ravioli hineingeben und etwa 3 Min. bei siedendem Wasser ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und kurz abtropfen lassen. Thymian und Sahne unter das eingekochte Pilzwasser rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ravioli mit dem Gemüse anrichten und mit der Thymian-soße servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.

Ravioli mit Zucchini-Garnelen-Füllung und Thymianbutter

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Mehl + etwas mehr
zum Bearbeiten * Salz * 2 Eier
* 1 mittelgroße Zucchini * 1 EL Olivenöl * 200 g Garnelen, geschält, entdarmt * 300 g Frischkäse
* 50 g Mandelkerne * Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone * Pfeffer
* 2 EL Butter * 5 Stiele Thymian

1 Mehl, 1 TL Salz, Eier und 100 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig, noch etwas mehr Wasser zugeben. Abgedeckt bis zur Verwendung ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Zucchini waschen, putzen, fein würfeln. Bei mittlerer Hitze 5 Min. im Olivenöl andünsten, dann etwas abkühlen lassen. Garnelen waschen, trocken tupfen und hacken. Frischkäse, Mandeln und Zitronenschale verrühren. Garnelen und Zucchini zugeben. Salzen und pfeffern.

3 Teig dünn ausrollen, dann Kreise (Ø etwa 8 cm) ausstechen. 1 TL Füllung in die Mitte der Kreise geben. Teig zuklappen, Ränder mit den Zinken einer Gabel schließen. Mit dem restlichen Teig und der Füllung so verfahren. Fertige Nudeln in siedendem Salzwasser 5 Min. garen.

4 Butter zerlassen. Thymian waschen und trocknen. Zur Butter geben. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in der Butter schwenken. Salzen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.



Statt der Garnelen können Sie auch fein gewürfeltes Lachsfilet verwenden. Durch die würzige Füllung eignen sich die Ravioli auch als Einlage für kräftige Gemüseeintöpfe oder cremige Tomatensuppen. Wer es etwas leichter möchte, serviert die Nudeln statt in Butter geschwenkt mit frischer Tomatensoße.



Zaubern Sie im Handumdrehen einen leckeren Auflauf: Setzen Sie die gefüllten Muschelnudeln in eine gefettete Auflaufform, verteilen Sie die übrige Füllung ringsherum und gießen Sie eine Mischung aus 100 g Mascarpone und 200 ml Milch an. Mit geriebenem Käse bestreuen und goldbraun im Ofen überbacken.

Gemüsepastamit Lardo

ZUTATEN für 4 Personen

* 2 Möhren * 2 kleine Zucchini
* 2 Schalotten * 1 Knoblauchzehe
* 1 Zweig Rosmarin * 2 EL Olivenöl
* 1 EL Zucker * 100 ml trockener
Weißwein * 400 g Muschelnudeln
* Salz * 80 g Lardo (italienische
Specksorte) * Pfeffer * Frisch ge-
riebener Parmesan zum Servieren

1 Möhren und Zucchini waschen und putzen. Möhren schälen, in sehr kleine Würfel schneiden, Zucchini der Länge nach vierteln, das weiche Innere keilförmig herausschneiden, das Zucchini-Fruchtfleisch ebenfalls würfeln (nicht ganz so klein wie die Möhren). Rosmarinnadeln waschen, trocknen und fein hacken. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren, Zucchini, Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin glasig schwitzen, dann Rosmarin und Zucker zugeben. Kurz mitbraaten, dann mit Weißwein ablöschen und sanft köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Den Lardo fein würfeln. Nudeln abgießen. Tropfnass mit Lardo und Gemüse füllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.



TIPP: Anstelle von Brie eignen sich auch andere Weichkäsesorten.

Blumenravioli mit Brie und Zucchini

ZUTATEN für 4 Personen

- * 300 g Mehl * Salz * 3 Eier
- * 40 g Haselnusskerne * 150 g Brie
- * 4 Stiele Thymian * 2 Zucchini
- * 1 Knoblauchzehe * 2 EL Olivenöl
- * 100 g Sahne

1 Mehl und 1 Prise Salz auf der Arbeitsfläche aufhäufen und eine Mulde formen. Eier aufschlagen und in die Mulde geben, dann mit einer Gabel vorsichtig verrühren. Nach und nach das Mehl untermischen, zunächst mit der Gabel, dann mit den Fingerspitzen. Den Teig mit den Händen etwa 5 Min. kneten, bis er glatt und elastisch ist, dann in Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Die Haselnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten.

Die Hälfte davon zum Garnieren beiseitelegen.

3 Teig mit der Nudelmaschine ausrollen. Brie klein schneiden. Auf das ausgerollte Teigblatt im Abstand von 5 cm jeweils die Briestücke legen und einige Haselnussstückchen und die gewaschenen Blättchen von 2 Stielen Thymian obenauf geben. Mit dem zweiten Teigblatt bedecken und mit dem Finger um die Füllung herumfahren, um die Luft herauszudrücken.

4 Mit einem Förmchen kleine Blumen ausstechen, Ränder zwischen den Fingern fest zusammendrücken und die fertigen Ravioli auf ein mit einem Küchentuch bedecktes Brett legen.

5 Für die Soße Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchiniwürfel mit Olivenöl, restlichen, gewaschenen Thymianblättern und Knoblauch 5 Min. in der Pfanne dünsten, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Mit Salz abschmecken, die Sahne zugießen und etwas einkochen lassen.

6 Die Blumenravioli etwa 3 Min. (je nach Dicke des Teigs) in kochendem Salzwasser garen, anschließend mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Nudeln vorsichtig mit der Zucchini-Soße mischen, auf Tellern anrichten und mit den restlichen Haselnüssen bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min. zzgl. 1 Std. Kühlzeit



Kleine Blumenkohl-Cannelloni

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Blumenkohl * Salz
* 8 Stiele Thymian * 1 Knoblauchzehe * 1 rote Chilischote * 2 EL Olivenöl + etwas mehr zum Fetten der Förmchen * 100 ml trockener Rotwein * 800 g passierte Tomaten (Dose) * 200 g Mortadella * 200 g Taleggio (italienischer Weichkäse) * 100 g Mascarpone * Zucker * Pfeffer * 200 g Cannelloniröllchen

1 Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser etwa 4 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und hacken.

Chilischote waschen, entkernen und hacken.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Chilischote darin andünsten. Mit Wein und passierten Tomaten ablöschen. Den Thymian zur Soße geben. Diese aufkochen und 10 Min. sanft köcheln lassen.

3 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 kleine, ofenfeste Förmchen mit Öl fetten. Mortadella ggf. von der Pelle befreien. In kleine Würfel schneiden. Blumenkohl grob hacken und mit Mortadella mischen. Taleggio in Scheiben schneiden.

4 Mascarpone unter die Tomatensoße rühren, mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mithilfe eines Spritzbeutels die Cannelloniröllchen mit der Blumenkohl-Mortadella-Mischung füllen und gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Die Tomatensoße darübergeben und alles mit dem Taleggio belegen.

5 Cannelloni in etwa 30 Min. im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Mit Alufolie bedecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Kurz ruhen lassen, dann servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 15 Min.

Cannelloni mit Mozzarella-Zucchini-Füllung

ZUTATEN für 4 Personen

* 800 g Tomatensoße mit Kräutern
 * 2 Zucchini * Salz * 1 Kugel Mozzarella * 200 g Frischkäse * 2 Eier
 * 5 EL Semmelbrösel * Pfeffer
 * 16 Cannelloniröllchen * 12 grüne Oliven * 20 g Pinienkerne

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomatensoße in einem Topf erhitzen.

2 Die Zucchini waschen, von den Enden befreien, grob raspeln. Mit 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen und 5 Min. Wasser ziehen lassen. Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini raspel in einem Sieb abtropfen lassen, gründlich ausdrücken und zurück in die Schüssel geben. Mozzarella, Frischkäse, Eier und Semmelbrösel untermischen, die Mischung salzen und pfeffern.

3 Etwas Tomatensoße in eine Auflaufform geben. Cannelloniröllchen mithilfe eines Spritzbeutels mit der Zucchini- und Mozzarella-Masse füllen, dann auf die Soße legen. Oliven in der Auflaufform verteilen, die restliche Soße darauf verstreichen und die Cannelloni 40 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen zu dunkel zu werden.

4 Cannelloni aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, auf die Cannelloni streuen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.





GEFÜLLTE NUDELN



Cannelloni mit Hähnchen-Füllung und Weißweinsoße

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g stückige Tomaten (Dose)
 * Salz * Pfeffer * 3 EL Kapern in Lake * 500 g Hähnchenhack
 * 100 g Ricotta * 2 EL Semmelbrösel * 1 Ei * 12 Cannelloniröllchen * 4 Stiele Estragon * 2 Schalotten * 30 g Butter * 40 g Mehl
 * 300 ml Milch * 250 ml trockener Weißwein * Etwa 6 EL frisch geriebener Parmesan

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Stückige Tomaten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in eine große Auflaufform geben. Kapern abtropfen lassen und grob hacken. Hackfleisch in einer Schüssel mit Kapern, Ricotta, Semmelbröseln und Ei vermengen. Salzen und pfeffern.

Cannelloniröllchen mithilfe eines Spritzbeutels mit der Hackmasse füllen, dann auf die Tomaten in die Auflaufform setzen.

2 Für die Weißweinsoße die Estragonstiele waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Schalotten schälen, fein würfeln.

3 Die Butter in einem Topf schmelzen und Schalotten darin glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Alles mit Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen, dann auch den Wein dazugeben. Soße bei mittlerer Hitze 10 Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer

abschmecken, den Estragon unterrühren.

4 Die Soße auf die Cannelloni geben und verstreichen, dann mit $\frac{2}{3}$ des geriebenen Parmesans bestreuen. Etwa 50 Min. im vorgeheizten Ofen garen, dann eine Garprobe machen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Die Cannelloni aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.

TIPP: Dazu passt ein Rucolasalat mit gebratenen Kirschtomaten.

Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!



Jetzt 2 Ausgaben
für nur **7,50 €**
frei Haus

Bestell-Nr.: NA17ONM

Bestellung per Post

Schreiben Sie an:
Abo-Service falkemedia
NaturApotheke
Postfach 810640
70523 Stuttgart

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:
+49 711 / 72 52 291



falkemedia

*Pesto vom Feinsten





Foto: Franke Anholz (O)

Ob aus Pistazien, Kürbiskernen, Bärlauch oder Avocado: Mit einem selbst gemachten Pesto werden simple Nudeln zum echten Gaumenschmaus

Vollkornfusilli mit Pistazienpesto und Rinderfiletstreifen

ZUTATEN für 4 Personen

- * 400 g Vollkornfusilli * Salz * 1 Bund Basilikum
- * 2 Stiele Petersilie * 1 Knoblauchzehe * 150 g Pistazienkerne, geröstet * 100 g frisch geriebener Parmesan
- * Etwa 100 ml Olivenöl * 3 EL Zitronensaft * Pfeffer
- * 400 g Rinderfilet * 100 g Zuckerschoten

1 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit Kräutern, Pistazien, 50 g Parmesan, 80 ml Olivenöl und Zitronensaft in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Olivenöl dazugeben. Das Pesto kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Rinderfilet in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 3 Min. bei großer Hitze rundherum scharf anbraten, die Zuckerschoten dazugeben und weitere 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Hitze reduzieren und die Nudeln und das Pesto mit in die Pfanne geben, alles kurz vermengen, dann auf Teller verteilen und das Gericht mit dem restlichen Parmesan betreut servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.



einem hohen Gefäß Bärlauch mit Knoblauch, gerösteten Kernen, 50 g Parmesan und 100 ml Olivenöl fein pürieren.

2 Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Olivenöl rundherum goldbraun braten.

3 Inzwischen die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen. Das Pesto mit übrigem Olivenöl und etwas Nudelwasser bis zur gewünschten Konsistenz glatt rühren und mit den tropfnassen Nudeln vermischen.

4 Die Bärlauch-Spaghettini auf Teller verteilen und jeweils einige gebratene Hähnchenwürfel daraufgeben. Alles mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.



TIPP: Wer möchte, beträufelt das Gericht noch mit etwas Olivenöl und einigen Spritzern Zitronensaft.

Nudeln mit Bärlauchpesto und Hähnchen

ZUTATEN für 4 Personen

- * 60 g Bärlauch * 1 Knoblauchzehe
- * 25 g Sonnenblumenkerne
- * 25 g Pinienkerne * 80 g geriebener Parmesan
- * 120 ml Olivenöl
- * 400 g Hähnchenbrustfilet
- * 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- * Salz * Pfeffer * 400 g Spaghetini

1 Für das Pesto Bärlauch putzen, waschen, gut trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Sonnenblumen- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten und etwas abkühlen lassen. In



Farfalle mit Basilikum-Minz-Pesto, Schweinemedallions und gerösteten Mandeln

ZUTATEN für 4 Personen

* 80 g gehackte Mandelkerne
 * 1 Bund Basilikum * ½ Bund Minze
 * 1 Knoblauchzehe * ½ unbehandelte Zitrone * 80 g frisch geriebener Parmesan * 7 EL Olivenöl
 * Salz * Pfeffer * 400 g Farfalle
 * 4 Schweinemedallions

1 Gehackte Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten, auskühlen lassen.

2 Kräuter waschen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Etwas Minze beiseitelegen.

Den Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone heiß waschen und fein abreiben. Hälfte der Mandeln mit Kräutern, Knoblauch, Parmesan und 1 TL Zitronenabrieb in ein hohes Gefäß geben. 6 EL Olivenöl dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Schweinemedallions waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen.

Medaillons darin unter Wenden kurz scharf anbraten, dann bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

4 Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Das Pesto mit etwas Kochwasser bis auf die gewünschte Konsistenz verrühren. Pesto und Pasta gut vermengen, auf Teller verteilen. Jeweils 1 Medaillon dazugeben und das Gericht mit den übrigen Mandeln und den restlichen Minzblättern garniert servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.



Fusilli mit Petersilien-Möhrenpesto

ZUTATEN für 4 Personen

* 8 mittelgroße Möhren * 2 Knoblauchzehen * Etwa 4 EL Olivenöl
* 2 TL Zucker * Salz * Pfeffer
* 400 g Fusilli * 4 Stiele glatte Petersilie * 2 EL Mandelkerne

1 Die Möhren schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Den Knoblauch schälen und hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis die Möhren gar sind.

2 $\frac{2}{3}$ der gedünsteten Möhren in ein hohes schmales Gefäß geben und abkühlen lassen. Zucker zu den übrigen Möhren geben, bei großer Hitze karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen, salzen und pfeffern.

3 Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser biss-fest garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen.

4 Petersilie, Mandeln und das übrige Olivenöl zu den Möhren ins Gefäß geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, ggf. etwas mehr Olivenöl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Karamellierte Möhren unterrühren, das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gekochte Nudeln abgießen, tropfnass mit dem Pesto vermischen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.

Nudeln mit Kürbiskernpesto und Pancettaröllchen

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Knoblauchzehe * 25 g Kürbiskerne * 8 Stiele glatte Petersilie
 * 3 EL Olivenöl * 2 EL Kürbiskernöl * Salz * Pfeffer * 400 g Nudeln nach Wahl * 12 Scheiben Pancetta (italienischer Speck) * 2 EL Peperoniöl

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beiseitestellen und auskühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kürbiskerne und Petersilie fein hacken. Mit Knoblauch, Olivenöl und Kürbiskernöl in ein hohes Gefäß geben und mit Pürrierstab fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Pancettascheiben dünn mit etwas Pesto bestreichen und aufrollen. In einer Pfanne in 1 EL Peperoniöl bei mittlerer Hitze kross anbraten.

3 Die Nudeln abgießen und tropfnass zurück in den Topf geben. Das restliche Kürbiskernpesto vorsichtig unterheben und die Nudeln mit den gebratenen Pancettaröllchen auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit weiterem Peperoniöl beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.

TIPP: Wer möchte, löscht die Pancettaröllchen mit einem Schuss Weißwein ab.



Wenn Sie einen Kürbis verarbeiten, werfen Sie die Kerne nicht weg, sondern trennen Sie sie sorgfältig vom Fruchtfleisch und waschen Sie sie in einem Sieb mit Wasser. Die sauberen Kerne großzügig auf einem Backblech verteilen. Bei 180 °C Umluft 20 Min. backen. Zwischendurch wenden. Danach abkühlen lassen und einzeln aufknacken – fertig!



Rigatoni mit Haselnusspesto und Ziegenkäse


ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Knoblauchzehe * 200 g Haselnusskerne * 25 g Sesam * 1 EL frischer Thymian * 200 ml Olivenöl
- * 1 TL Salz * Pfeffer * 350 g Rigatoni
- * 1 Bund glatte Petersilie
- * 100 g Ziegenfrischkäse

1 Den Knoblauch schälen und hacken. Die Haselnüsse grob zerkleinern und mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und zusammen mit Knoblauch, Thymian und dem Öl in einen Zerkleinerer geben oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren. Pesto mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer kräftig abschmecken.

2 Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen. Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Nudeln abgießen, mit dem Pesto und der Petersilie vermengen. Ziegenkäse darüber krümeln und servieren.

ZUBEREITUNG 20 Min.

 **TIPP:** Am besten wird das Pesto, wenn man es einen Tag durchziehen lässt und erst dann genießt!



Penne mit Pistazienpesto und krossem Pancetta

ZUTATEN für 4 Personen

* 500 g Penne * Salz * 100 g Pancetta (italienischer Speck) * 150 g Pistazienkerne ohne Schale * 1 großes Bund Basilikum * 1/2 Bund Minze * 2 Knoblauchzehen * Etwa 100 ml Olivenöl * Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Zitrone * Pfeffer * Zucker

1 Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Pancetta ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze langsam braten, bis er kross wird. Herausnehmen, in grobe Stücke schneiden und beiseitestellen.

2 Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer weiteren Pfanne

anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Einige davon hacken und beiseitestellen.

3 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen.

4 Die Pistazien, die Kräuter und den Knoblauch mit Öl, Zitronenschale und etwas -saft in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Eventuell etwas mehr Olivenöl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Pesto nach Geschmack kräftig mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken.

5 Beim Abgießen der Nudeln etwas Kochwasser auffangen. 3–4 EL davon in die Pfanne vom Pancetta gießen, die gewünschte Menge Pesto und die Nudeln dazugeben und alles gut durchschwenken. Auf Tellern anrichten und mit den gehackten Pistazien und dem Pancetta garniert servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.

TIPP: Wer keine Pistazien ohne Schale bekommt, kann auch herkömmlich gesalzene Pistazien verwenden. Diese müssen zwar noch von der Schale befreit werden, haben aber dafür ein schönes salziges Röstaroma.



Mariniertes Lachsfilet auf Spaghetti mit Avocadopesto

ZUTATEN für 4 Personen

- * 3 Knoblauchzehen * 1 Orange
- * 1 EL Honig * Salz * Pfeffer
- * 4 Stücke Lachsfilet (à etwa 150 g)
- * 1 Bund glatte Petersilie * 1 Avocado
- * ½ unbehandelte Zitrone
- * 70 g frisch geriebener Parmesan
- * 7 EL Olivenöl * 400 g Spaghetti

1 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Orange halbieren und auspressen. Honig und Orangensaft verquirlen und den Knoblauch unterrühren. Den Mix kräftig salzen und pfeffern. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mindestens 1 Std. in der Marinade durchziehen lassen.

2 Für das Pesto den übrigen Knoblauch schälen und grob hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abpfeifen. Die Avocado halbieren und vom Kern befreien, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und fein abreiben. Knoblauch, Petersilie, Avocado, 1 TL Zitronenabrieb, Parmesan und 5 EL Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem

Salzwasser bissfest garen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die marinierten Lachsstücke darin in etwa 10 Min. rundum goldbraun anbraten.

4 Spaghetti abgießen, dabei etwa 100 ml Kochwasser auffangen. Avocadopesto mit dem Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Pesto und Pasta vermengen und auf Tellern anrichten. Jeweils 1 Stück Lachsfilet auf die Nudeln geben und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNG 50 Min. zzgl. 1 Std. Ruhezeit

Spaghetti mit 7-Kräuter-Pesto

ZUTATEN für 4 Personen

* 30 g Mandelkernstifte
 * Je 10 Stiele Petersilie, Zitronenmelisse und Sauerampfer * 8 Stiele Estragon * 2 Stiele Liebstöckel
 * 6 Stiele Basilikum * 4 Stiele Dill
 * 130 g frisch geriebener Pecorino
 * 50 ml Maiskeimöl * 50 ml Olivenöl * Salz * Zucker * 400 g Spaghetti
 * Pfeffer

1 Für das Pesto Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auskühlen lassen. Alle Kräuterblätter abzupfen, waschen und sehr gut trocken tupfen. ½ Handvoll Kräuter grob hacken, in eine Schüssel geben. Mit einem feuchten Küchenpapier abgedeckt beiseitestellen.

2 Mandeln, übrige Kräuter, 50 g Pecorino sowie Maiskeim- und Olivenöl in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit etwas Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

3 Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen (dabei etwas Nudelwasser auffangen) und tropfnass zurück in den Topf geben. Mit 7-Kräuter-Pesto und restlichem Pecorino vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Nudelwasser zugeben, damit die Pasta cremig wird.

4 Pesto-Spaghetti zu Nestern aufdrehen, auf Tellern verteilen. Mit den beiseitegestellten Kräutern bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.



Keine Sorge, falls Sie nach dem Essen noch Pesto übrig haben. Dieses selbst gemachte Pesto hält sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen. Achten Sie nur darauf, dass das Pesto im geschlossenen Glas mit genug Olivenöl bedeckt ist. Auch ein sauberer Rand sorgt dafür, dass das Pesto besonders lange haltbar ist.



NUDELN MIT PESTO



Verfeinern Sie das Gericht mit 100 g gewürfelten, in Öl eingelegten getrockneten Tomaten, 1–2 TL Kapern und 100 g schwarzen, in Scheiben geschnittenen Oliven. Wenn Sie Pesto übrig haben, können Sie es auch portionsweise in Eisdübeln einfrieren und nach Bedarf entnehmen.

Tagliatelle mit Limetten-Mangoldpesto

ZUTATEN für 4 Personen

* 500 g Tagliatelle * Salz
* 60 g Sonnenblumenkerne
* 1 unbehandelte Limette * 2 Knoblauchzehen * 350 g Mangold
* 100 ml Olivenöl * 60 g frisch geriebener Parmesan * Pfeffer

1 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht rösten. Abkühlen lassen. Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Den Mangold von den Stielen befreien, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Mangold, Sonnenblumenkerne, Knoblauch und 3 EL des Olivenöls in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Nach und nach übriges Öl und Parmesan sowie Limettensaft dazugeben und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Pesto mit den abgeseigten Nudeln in einer Schale vermischen und mit Limettenschale garniert servieren.

ZUBEREITUNG 25 Min.



Farfalle mit Spinat-Walnuss-Pesto, Garnelen und Champignons

ZUTATEN für 4 Personen

* 400 g Farfalle * Salz * 50 g Walnusskerne * 150 g Babyspinat * 2 Knoblauchzehen * 70 g Pecorino + etwas mehr zum Garnieren * 9 EL Olivenöl * 250 g Champignons * 1 rote Peperoni * 400 g Garnelen, küchenfertig * Pfeffer

1 Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Babyspinat verlesen, waschen und

trocken schleudern. Knoblauch schälen und grob hacken. Den Pecorino in Stücke schneiden.

2 Für das Pesto die abgekühlten Walnüsse mit Spinat, Knoblauch, Pecorino sowie 6 EL Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto mit etwas Salz abschmecken.

3 Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Peperoni waschen und in Ringe schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne

erhitzen, Champignons und Peperoni darin andünsten. Garnelen waschen und trocken tupfen, dann mit in die Pfanne geben und 2–3 Min. von jeder Seite anbraten. Alles salzen und pfeffern.

4 Die Farfalle abgießen und tropfnass mit dem Pesto vermengen. Garnelen-Champignon-Mix dazugeben und die Pasta auf Teller verteilen. Das Gericht mit frisch geriebenem Pecorino bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 45 Min.

Praktische Helfer für die Pastaküche

Nudelmaschinen, Ausstechformen für Ravioli & Co., schöne Pastateller und mehr: unsere Produkttipps für Nudelfans

Pastamaschinen



DIE VOLLAUTOMATISCHE

Lieblingspasta auf Knopfdruck: Die Nudelmaschine „Nina“ sieht nicht nur stylisch aus, sondern hat auch einiges zu bieten! Sie verfügt über 7 verschiedene Nudleinsätze. Problemlos lassen sich so Spaghettini, Spaghetti, Spaghettoni, schmale Bandnudeln, breite Bandnudeln, Penne und Lasagneplatten zubereiten. Dank integrierter Waage gelingt jeder Teig mühelos – ob mit oder ohne Ei. In weniger als 20 Minuten sind die frischen Nudeln fertig und müssen nur noch gekocht werden. Ca. 190 Euro, über springlane.de

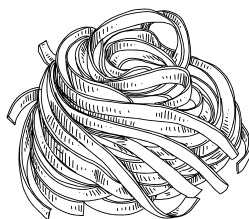


DIE MODULARE

Für die beliebte Küchenmaschine KitchenAid gibt es ein praktisches dreiteiliges Nudel-Aufsatz-Set aus Edelstahl. Mit dem Teigroller für Lasagneplatten und jeweils einer Messerwalze für Tagliatelle und Spaghetti werden Sie im Handumdrehen zum Pastaprofi. Ca. 140 Euro, z.B. über onekitchen.com

DIE MECHANISCHE

Um Nudeln selbst machen zu können, brauchen Sie nicht unbedingt eine Küchenmaschine. Mit der mechanischen Pastamaschine „Pasta Perfetta“ kreieren Sie Tagliolini, Tagliatelle oder auch Lasagneplatten ganz ohne Strom per Kurbelantrieb. Der rutschfeste Sockel und die Tischklemme sorgen für gutes Handling. Wer sich mehr Vielfalt wünscht, kann weitere Aufsätze für andere Nudelsorten dazukaufen. Ca. 50 Euro, über gefu.com



Für die Zubereitung

RAVIOLI FORMEN LEICHT GEMACHT

Klein, bunt und leicht zu reinigen: Das sind die Ravioliformer der Leo-Linie von BergHOFF. Im Handumdrehen entstehen aus ausgerolltem Nudelteig so authentische Ravioli. Zudem macht der Mix aus Holz und Kunststoff die kleinen Helfer zu echten Eyecatchern. Ca. 12 Euro, über berghoffworldwide.com



DAS PERFEKTE BRETT FÜR HUNGRIGE MÄULER

Wenn sich ein paar Gäste angekündigt haben, ist dieses Ravioli- und Maultaschenbrett aus Aluminium eine echte Hilfe. Statt die Nudelspezialitäten einzeln zu formen, können Sie mit dem Brett mit wenigen Handgriffen gleich mehrere Ravioli oder Maultaschen gleichzeitig herstellen. Ca. 28 Euro, über gefu.com



JETZT WIRD GETROCKNET!

Der Pastatrockner „Diverso“ aus Edelstahl ist ideal für alle, die sich einen Vorrat an selbst gemachten Nudeln anlegen möchten. Einfach Pasta trocknen und ab in die Speisekammer! Praktisch: Der Trockner kann in der Spülmaschine gereinigt und danach platzsparend zusammengeklappt werden. Ca. 18 Euro, über gefu.com



DER PASTATOPF FÜR ZU HAUSE

Im induktionsgeeigneten Edelstahl-Pastatopf von Spring gelingt Ihre Lieblingspasta garantiert perfekt und ohne zu verkleben. Mit einem Durchmesser von 22 cm und einem Fassungsvermögen von 6,5 l sind auch größere Nudelportionen kein Problem. Ca. 220 Euro, z. B. über onekitchen.com



Zum Servieren

EIN MUST-HAVE IN JEDER KÜCHE

Die farbenfrohen Geschirrtücher von KOOK sehen nicht nur gut aus, sondern sind durch die feine Baumwolle auch besonders saugstark und langlebig. Ca. 6 Euro, über cookinglife.de



IDEAL FÜR KÄSE

Mit der groben Reibe „Gourmet“ von Microplane können Sie jegliche Arten von Hartkäse ohne Probleme direkt über das Gericht reiben. Ein Muss für alle Käse-Liebhaber. Ca. 30 Euro, z. B. über kochform.de

SERVIERBEREIT

Die Pastateller aus der Homestyle-Serie von Kahla gibt es in gleich 2 verschiedenen Größen (22 & 30 cm). Durch die besonderen Farben wie „Natural Cotton“ oder „Siena Red“ werden Ihre Gerichte perfekt in Szene gesetzt. Ab 15 Euro, über kahla-porzellanshop.de



*Echte Seelenwärmer





TIPP: Für Ravioli auf Vorrat bereiten Sie einfach die doppelte Menge der Ravioli zu. So können Sie eine Portion davon vor dem Kochen einfrieren und haben schnell eine tolle Suppeneinlage parat. Die gefrorenen Ravioli dann nur noch in heißer Brühe gar ziehen lassen.

Auch als Einlage für deftige Suppen und Eintöpfe eignen sich Nudeln perfekt. Probieren Sie selbst!

Ravioli in Rinderbrühe

ZUTATEN für 4 Personen

- * 250 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 5 Eier
- * Salz
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 altbackenes Brötchen
- * 70 ml lauwarme Milch
- * 2 Zwiebeln
- * 1 EL Butter
- * 1 Bund glatte Petersilie
- * 400 g Babyspinat
- * 250 g Rinderhack
- * 200 g feines Bratwurstbrät
- * Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- * Pfeffer
- * 1 l heiße Rinderbrühe
- * 4 EL Röstzwiebeln

1 Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben. 2 Eier, 1 TL Salz und Olivenöl dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf 2–3 EL Wasser dazugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Raviolifüllung das Brötchen in der Milch einweichen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pfanne mit Butter erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren, dann abschrecken und abtropfen lassen. Spinat gut ausdrücken und fein hacken. Das Brötchen ausdrücken und mit der Hälfte der gehackten Petersilie sowie Spinat, Zwiebeln, Hackfleisch, Brät und übrigen Eiern vermengen. Die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Den Teig halbieren und portionsweise auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dick rechteckig ausrollen. Die Füllung auf einer Teigplatte verstreichen. Die zweite Teigplatte Kante auf Kante darauflegen und mithilfe eines Kochlöffelstiels und etwas Druck in kleine quadratische Ravioli einteilen. Mit einem Messer oder Teigrädchen nachschneiden und die Kanten gut festdrücken. Ravioli in siedendem Salzwasser 8–10 Min. garen. Rinderbrühe erhitzen und mit den fertigen Ravioli auf 4 Suppenteller verteilen. Das Gericht mit der übrigen Petersilie sowie Röstzwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.



Minestrone mit Maccheroni

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Zwiebel * 1 Knoblauchzehe
- * 200 g Möhren * 200 g Staudensellerie * 100 g Spinat * 200 g grüner Spargel (alternativ grüne Bohnen) * 300 g Tomaten
- * 6 Stiele Thymian * 1/2 Bund glatte Petersilie * 3 EL Olivenöl
- * 1 l heiße Gemüsebrühe
- * 200 g Maccheroni * Salz
- * 200 g weiße Bohnen (Dose)
- * Pfeffer * 30 g frisch geriebener Parmesan

1 Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und fein würfeln. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen, vom Stielsatz befreien und grob würfeln. Thymian und Petersilie waschen und trocken tupfen. Blätter der Petersilie abzupfen und hacken.

2 Öl in Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren, Sellerie und Spargel dazugeben und mitdünsten. Gemüsebrühe und Thymian hinzugeben. 10 Min. abgedeckt bei mittlerer Hitze garen lassen.

3 Die Nudeln nach Packungsangabe knapp bissfest garen. Bohnen abtropfen lassen und mit abgetropften Nudeln, Spinat und Tomaten zur Minestrone geben und 1–2 Min. mitkochen. Thymianstiele entfernen. Minestrone mit Petersilie und Parmesan garniert servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.



Lasagne-Suppe

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 Zwiebel * 1 Knoblauchzehe
- * 1 große Möhre * 2 Stangen Staudensellerie * 2 Stiele Thymian
- * 2 Stiele Rosmarin * 2 EL Olivenöl (z. B. von Edeka BIO) * 400 g Rinderhack * 2 EL Tomatenmark
- * 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- * 1 Dose stückige Tomaten
- * 10 Lasagneplatte * 1 Dose passierte Tomaten * 1 TL getrockneter Oregano * 200 g Gouda, am Stück
- * 8 Basilikumblättchen
- * Zucker * Salz * Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Möhre schälen, fein würfeln. Stangensellerie waschen, ggf. von Grün befreien und sehr fein würfeln.

Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch für 2–3 Min. anschwitzen. Hackfleisch hinzugeben und für weitere 3–4 Min. anbraten. Tomatenmark hinzugeben und gründlich mit dem Hackfleisch vermischen. Möhren- und Selleriewürfel dazugeben, kurz mitbraten. In der Zwischenzeit die Brühe in 250 ml lauwarmem Wasser lösen. Gemüsebrühe und stückige Tomaten in den Topf geben, kurz aufkochen.

3 Lasagneplatten in mundgerechte Stücke brechen und in die Suppe geben. Mit passierten Tomaten auffüllen, Rosmarin, Thymian und Oregano dazugeben und für 10–12 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Gouda von der Rinde befreien und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Basilikum waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

4 Lasagne-Suppe mit 1 Prise Zucker, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer abschmecken, in Schüsseln füllen und mit geriebenem Käse und Basilikum garniert servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.



Toastbrot in einem Zerkleinerer zu feinen Bröseln mahlen. Brösel mit Ricotta, Ei, Parmesan und Bärlauch zu den zerdrückten Spargelspitzen geben und alles vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5 Den Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Kleine Häufchen der Spargelfüllung auf 1 Lage Teig geben und eine weitere Lage Teig darauflegen. Den Teig rund um die Füllung fest andrücken, dabei darauf achten, dass keine Luft in den Teigtäschchen ist, da diese sonst beim Kochen aufplatzen könnten. Mithilfe eines Teigrädchens in einzelne Teigtäschchen teilen.

6 Mit dem gesamten Teig und der restlichen Füllung ebenso verfahren. Die Teigtäschchen dann in siedendem Salzwasser in etwa 4 Min. gar ziehen lassen.

7 Spargelsud mit der Gemüsefond erhitzen. Die grünen und weißen Spargelstangen in etwa 6 mm breite Scheibchen schneiden und 2 Min. in der Suppe garen.

8 Gar gezogene Teigtäschchen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, in 4 Suppenshalen verteilen. Heiße Spargelsuppe daraufschöpfen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 35 Min.

TIPP: Wer möchte, bestreut die Suppe kurz vor dem Servieren mit etwas frisch gehobeltem Parmesan. Anstelle von Bärlauch können Sie auch andere frische Kräuter wie Kerbel, Basilikum oder Petersilie verwenden.

Klare Spargelsuppe mit Spargel-Bärlauch-Teigtäschchen

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DEN NUDELTEIG

* 300 g Mehl * 3 Eier * 1 Prise Salz

FÜR DIE SUPPE

* 250 g weißen Spargel * Salz
* 250 g grünen Spargel * ½ unbehandelte Zitrone * 1 EL Zucker
* 500 ml Gemüsefond

FÜR DIE FÜLLUNG

* 4 Stiele Bärlauch * 1 Scheibe Toastbrot * 100 g Ricotta * 1 Ei
* 100 g frisch geriebener Parmesan
* Salz * Pfeffer * Etwas frisch geriebene Muskatnuss

1 Für Nudelteig Mehl, Eier und Salz zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 40 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Inzwischen weißen Spargel waschen und schälen, dann die

Enden abschneiden. Zitrone heiß abwaschen. Die Zitrone, Schalen, Abschnitte mit Zucker und 1 TL Salz in einen Topf geben und 1 l kaltes Wasser zugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Min. sanft köcheln lassen. Schalen und Zitrone mit einem Schaumlöffel herausheben und dann entsorgen.

3 Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen, dann waschen und die Enden abschneiden. Die grünen und die weißen Spargelspitzen in den Spargelsud geben und bei mittlerer Hitze in 10 Min. weich kochen. Die Spargelspitzen mit einem Schaumlöffel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Abkühlen lassen.

4 Bärlauchblätter waschen und trocken tupfen, dann in feine Streifen schneiden. Das

Nudelsuppe mit Mortadella

ZUTATEN für 4 Personen

- * 3 Möhren * 1 Stange Porree
- * ¼ Knollensellerie * 1 Zwiebel
- * 2 EL Olivenöl * 2 l Gemüsebrühe
- * 200 g Orecchiette * Salz * Pfeffer
- * 250 g Mortadella am Stück

1 Das Gemüse putzen, ggfs. schälen und waschen. Die Möhren in Scheiben, den Porree in Ringe und den Sellerie in Würfel schneiden. Die Zwiebel halbieren und fein würfeln.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und das geschnittene Gemüse darin anschwitzen, es sollte jedoch keine Farbe nehmen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 10–15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

3 In der Zwischenzeit die Orecchiette nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und zur Suppe geben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Mortadella in Würfel schneiden und auf vier Suppenteller verteilen. Heiße Suppe darüber gießen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.



Statt der Mortadella können Sie auch etwas krümelig gebratenes Hackfleisch als Einlage verwenden. Eine vegetarische Alternative bieten klein geschnittene, angebratene Pilze wie Champignons, Kräuterseitlinge oder Pfifferlinge. Im Frühjahr schmecken außerdem einige frisch gepaltete Erbsen oder Zuckerschoten.



Nudelsuppe mit Hühnchen

ZUTATEN für 4 Personen

* 350 g Möhren * 200 g Knollensellerie * 250 g Porree * 2 EL Olivenöl * Salz * Pfeffer * 1 Lorbeerblatt * 2 Wacholderbeeren
* 500 g Hähnchenbrustfilet
* 120 g Muschelnudeln
* 3 Stiele glatte Petersilie

1 Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Porree putzen und waschen. In feine Ringe schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen, Gemüse hinzufügen, kurz andünsten. Etwa 1,3 l Wasser, 1 TL Salz, etwas Pfeffer, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren hinzufügen. Das Hähnchenbrustfilet abwaschen und trocken tupfen. Anschließend salzen und pfeffern, zum Gemüse geben und für etwa 12–15 Min. bei milder Hitze garen.

2 Nach Ende der Garzeit das Gemüse und das Fleisch aus der Brühe nehmen und zur Seite stellen. Die Brühe aufkochen, die Nudeln hineingeben und nach Packungsangabe garen. Währenddessen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Gemüse und Hähnchen zur Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNG 35 Min.

ITALIEN ZU HAUSE GENIEßEN

Erleben Sie ein ganzes Jahr geniale Rezepte
und Dolce Vita wie in Bella Italia!

*GRATIS
FÜR SIE:*

Überall und jederzeit
kostenfrei digital
lesen!



6 AUSGABEN + 2 SONDERHEFTE FÜR **39,90 EURO**

www.soisstitalien.de/jahresabo-aktion

ABO-ID: SII20AE

*Nudeln mal anders

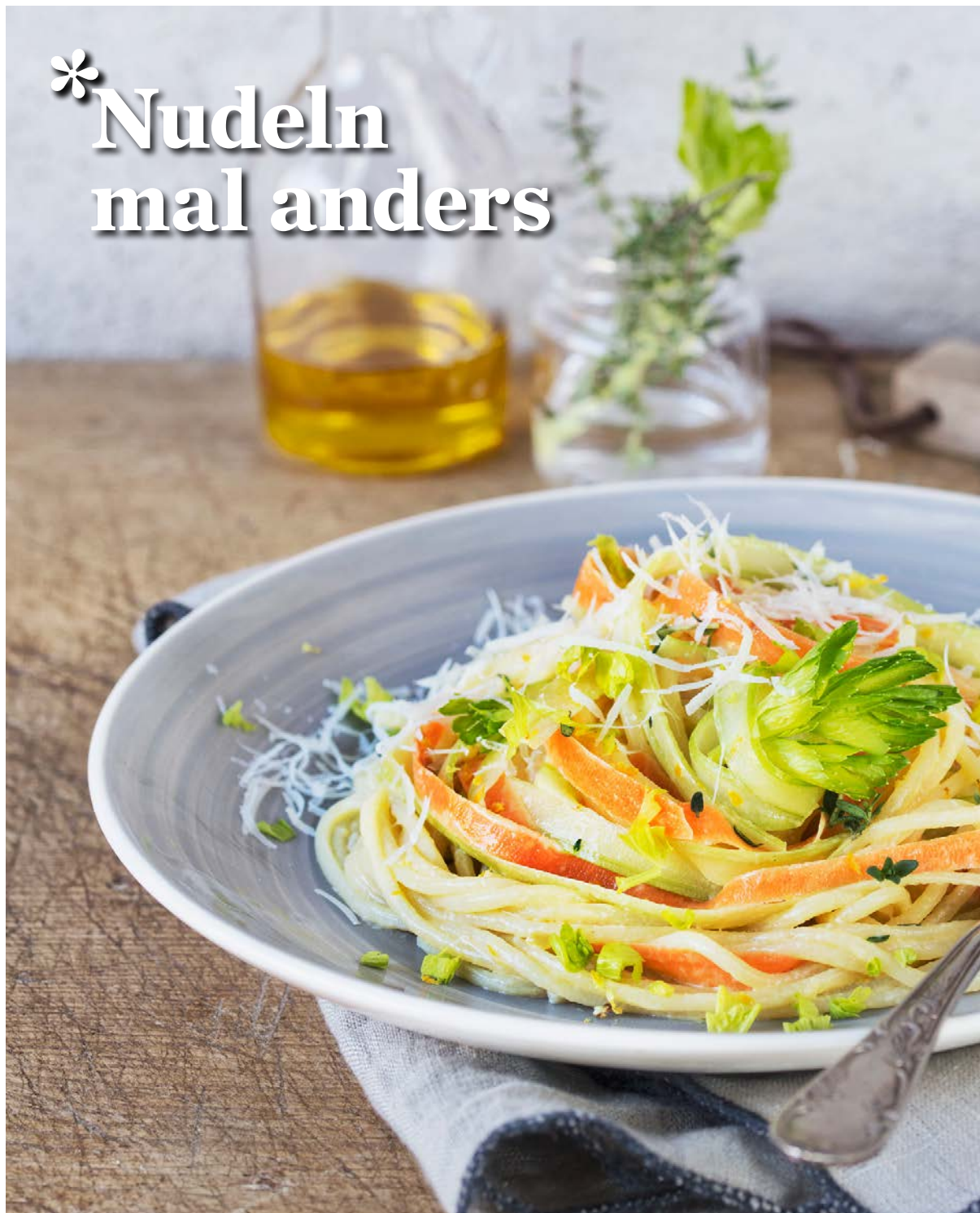




Foto: Frauke Anholz (1)

*Längst mehr als nur ein Trend:
„Leichte“ Nudeln aus Gemüse oder
Hülsenfrüchten sorgen für reichlich
Abwechslung auf dem Tisch*

Sellerie-Möhren-Spaghetti

ZUTATEN für 4 Personen

- * 6 Stangen Staudensellerie * 4 Möhren * 2 Schalotten
- * 1 Knoblauchzehe * 2 Stiele Thymian * 400 g Spaghetti
- * Salz * 2 EL Rapsöl * 150 ml Weißwein * Abrieb und Saft von ½ unbehandelten Zitrone * 300 g Sahne
- * Pfeffer * Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- * 80 g frisch geriebener Parmesan

1 Sellerie waschen und putzen, Grün beiseitelegen. Die Stangen entfädeln und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Möhren waschen, schälen und ebenfalls in dünne Streifen hobeln. Schalotten und Knoblauch schälen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Sellerie- und Möhrenstreifen dazugeben und kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen. Dann Thymian, Zitronenschale und die Sahne dazugeben und alles etwa 5 Min. cremig einkochen lassen.

3 Das Selleriegrün hacken. Nudeln abgießen und kurz abtropfen lassen, dann zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles vermengen, mit etwas Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen, mit Parmesan und Selleriegrün bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNG 40 Min.

Low-Carb-Lasagne

ZUTATEN für 4 Personen

* 1 Zwiebel * 2 Knoblauchzehen
* 400 g gemischtes Hackfleisch
* 3 EL Tomatenmark * 200 ml trockener Rotwein * 400 g gehackte Tomaten (Dose) * Salz * Pfeffer
* Getrockneter Oregano
* 1 TL Gemüsebrühe * 2 Zucchini
* 1 Aubergine * 50 g Butter
* 50 g Mehl * 500 ml Milch * 1 Lorbeerblatt * Etwas frisch geriebene Muskatnuss * 125 g Mozzarella
* 100 g geriebener Käse

1 Für die Tomatensoße Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Hackfleisch in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett krümelig anbraten. Sobald es Farbe annimmt, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark hinzugeben und alles mit Rotwein ablöschen. 10 Min. köcheln lassen. Gehackte Tomaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Oregano sowie Gemüsebrühe abschmecken. Soße für weitere

15 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit Zucchini und Aubergine waschen. Beides der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Auf Küchenspapier legen und von beiden Seiten salzen. Dadurch verliert das Gemüse überschüssiges Wasser.

3 Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl hinzugeben, in der Butter unter Rühren anschwitzen lassen. Milch mit einem Schneebesen unterrühren. Das Lorbeerblatt hinzufügen und die Soße 5 Min. köcheln lassen. Dabeiiterrühren, bis eine glatte, dickliche Soße entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer sowie etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen.

4 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gemüse gründlich abtupfen. Mozzarella in dünne Scheiben

schneiden. Den Boden einer eckigen Auflaufform mit etwas Tomatensoße begießen. Eine Schicht Zucchini-Scheiben auflegen, mit Tomatensoße und Béchamelsoße bedecken. Den Vorgang abwechselnd mit Auberginenscheiben und Zuchinischeiben wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Abschließend die Lasagne mit dem Mozzarella sowie geriebenen Käse garnieren.

5 Lasagne für 30 Min. im Ofen backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und portionsweise servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 15 Min.

TIPP: Wenn die Béchamelsoße zu dick wird, können Sie nach Belieben etwas Weißwein oder Gemüsebrühe hinzufügen. Dadurch bekommt die Soße nicht nur die gewünschte Konsistenz, sondern auch einen besonderen Geschmack.





Spaghetti mit Paprika-Walnuss-Pesto und Radicchio

ZUTATEN für 2 Personen

- * 300 g Shirataki-Spaghetti
- * 1 rote Paprikaschote * 35 g Walnusskerne * 1 Knoblauchzehe
- * 25 g geriebener Parmesan
- * 2 TL Olivenöl * Salz * Pfeffer
- * 125 g Radicchio * 1 TL Honig

1 Die Shirataki-Spaghetti unter fließendem Wasser kalt abspülen, bis sie neutral riechen. Anschließend nach Packungsanleitung weiterverarbeiten.

2 In der Zwischenzeit eine Auflaufform bereitstellen und den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die rote Paprikaschote waschen, entkernen, vierteln und anschließend 40 Min. in der Auflaufform im Backofen rösten. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

3 Nun die Knoblauchzehe schälen und zusammen mit den gerösteten Walnüssen, dem Parmesan, der gerösteten Paprika und 1 TL Olivenöl fein pürieren. Das Pesto nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radicchio waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.

4 In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Den Honig und den Radicchio hinzugeben und 1–2 Min. bei mittlerer Hitze anschwelen. Anschließend die Nudeln hinzugeben und mit dem Pesto vermengt servieren und genießen.

ZUBEREITUNG 1 Std.





Grüne Frühlingsminestrone

ZUTATEN für 2 Personen

- * 100 g Grüne-Erbsen-Spirelli
- * 1 Schalotte * 2 Frühlingszwiebeln
- * 1 Stiel Thymian * 200 g grüner Spargel * 1 TL Olivenöl
- * 100 g weiße Riesenbohnen
- (Dose) * 80 g TK-Erbsen
- * 500 ml Gemüsebrühe * Salz
- * Pfeffer * 3 TL grünes Pesto

1 Die Grüne-Erbsen-Spirelli nach Packungsanleitung bissfest garen. In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Thymianblätter abzupfen, waschen und fein hacken. Spargel waschen, von den holzigen Enden befreien und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

2 In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel glasig andünsten.

3 Die Riesenbohnen abtropfen lassen. Den Spargel, die Erbsen, den Thymian und die weißen Riesenbohnen mit in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem

Deckel und mittlerer Hitze 5–7 Min. köcheln lassen.

4 Kurz vor Garzeitende die Spirelli in der Suppe erwärmen. Die Minestrone nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Zum Servieren die Suppe mit grünem Pesto beklecksen, mit den gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen und genießen.

ZUBEREITUNG 30 Min.



Mexikanischer Spaghetti-Avocado-Salat

ZUTATEN für 2 Personen

* 75 g Schwarze-Bohnen-Spaghetti
* 1 Avocado * 2 Tomaten * 1 rote
Zwiebel * 1 gelbe Chilischote
* ¼ Bund Koriandergrün * Saft
von 1 Limette * 1 EL Crème fraîche
(fettreduziert) * Salz * Pfeffer

1 Schwarze-Bohnen-Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest garen.

2 In der Zwischenzeit Avocado schälen, entkernen und würfeln. Die Tomaten waschen, trocknen und klein würfeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Chilischote und Koriander waschen, trocknen und fein hacken.

3 In einer Schüssel die Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Avocado, Tomaten, Zwiebel, Chili und Koriander vermengen.

4 Den Limettensaft und Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG 20 Min.





One-Pot-Ratatouille

ZUTATEN für 2 Personen

* 1 rote Zwiebel * 1 Knoblauchzehe
* 125 g Aubergine * 125 g Zucchini
* 250 g Tomaten * 1 Stiel Basilikum
* 1 TL Olivenöl * 400 g stückige
Tomaten (Dose) * 350 ml Gemüse-
brühe * 100 g Kichererbsen-
Spirelli * 1 TL getrockneter Orega-
no * 1 TL getrockneter Thymian
* 1–2 TL Ajvar (nach Belieben)
* Salz * Pfeffer * 2 TL geriebener
Parmesan * 4 Kapernäpfel

1 Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Aubergine, Zucchini und Tomaten waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauchzehe glasig andünsten. Nun Aubergine, Zucchini und Tomaten hinzugeben und anschließend mit den stückigen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen.

3 Die Kichererbsen-Spirelli hinzugeben und mit Oregano, Thymian, Ajvar und Basilikum würzen.

4 Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur 9 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 One-Pot-Pasta mit geriebenem Parmesan und Kapernäpfeln servieren und genießen.

ZUBEREITUNG 25 Min.



Spaghetti-Frittata

ZUTATEN für 2 Personen

- * 100 g Rote-Linsen-Spaghetti
- * 1 Zwiebel * 1 Knoblauchzehe
- * 2 Frühlingszwiebeln * 125 g Kirschtomaten * 100 g Blattspinat
- * 2 Eier (Größe M) * 50 ml Milch
- * 25 g geriebener Parmesan * Salz
- * Pfeffer * Chilipulver (nach Belieben) * 1 TL Rapsöl

1 Die Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Nun die Kirschtomaten waschen, trocknen und vierteln. Den Blattspinat waschen und trocken schleudern.

2 In einer Schüssel Eier, Milch und Parmesan miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chilipulver würzen.

3 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebel, den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und den Blattspinat bei mittlerer Hitze 2 Min. andünsten.

4 Die Rote-Linsen-Spaghetti hinzugeben. Mit den Kirschtomaten belegen und der Eiermilch übergießen.

5 Die Frittata bei geschlossenem Deckel 5 Min. stocken lassen.

ZUBEREITUNG 25 Min.



BUCHTIPP: BUNTE NUDELN AUS HÜSENFRÜCHTEN

Bei diesen Nudeln sind garantiert keine Dickmacher dabei. In diesem Kochbuch werden aus Linsen, schwarzen Bohnen, Erbsen und Co. erfrischend neue Gerichte gezaubert. Die 50 raffinierten Rezeptideen mit Hülsenfrüchten beweisen eindrucksvoll, wie abwechslungsreich und lecker die leichte Nudelküche sein kann.

EMF Verlag, 14,99 Euro

*Neues für Naschkatzen





Foto: Ira Leoni (Q)

Ob mit Zimt und Zucker, Milch, Kakao oder frischen Beeren verfeinert: Nudeln schmecken auch süß einfach toll!

Schokoravioli mit Limoncello-Sahne

ZUTATEN für 4 Personen

* 175 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
* 4 EL Kakaopulver * 2 EL Puderzucker * 4 Eier
* 1 EL Rapsöl * 175 g weiße Schokolade * 225 g Mascarpone * 150 g Sahne * 3 EL Limoncello (italienischer Zitronenlikör) * Einige Minzeblättchen

1 Mehl, Kakao und Puderzucker in eine Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken und 2 Eier und Öl hineingeben. Alles zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen.

2 Inzwischen die weiße Schokolade grob hacken und langsam über dem Wasserbad schmelzen, dann etwas abkühlen lassen. Mascarpone und 1 Ei in einer Schüssel verrühren, dann die leicht abgekühlte Schokolade unterrühren.

3 Teig aus dem Kühlschrank nehmen, halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder mit der Pastamaschine sehr dünn ausrollen. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit kleiner Tülle füllen und in gleichmäßigen Tupfen mit etwa 4 cm Abstand zueinander auf einem Teigstück verteilen.

4 Das übrige Ei verquirlen und die Zwischenräume damit bestreichen. Mit einem zweiten Teigstück bedecken. Den Teig zwischen der Füllung andrücken und mit einem Teigrädchen einzelne Ravioli ausschneiden. Die Ravioli auf einem bemehlten Küchentuch 30 Min. ruhen lassen. Auf diese Weise den gesamten Teig und die Füllung verarbeiten.

5 Die Sahne halb steif schlagen und den Limoncello unterheben. Die Minze grob hacken. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Ravioli portionsweise etwa 5 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und mit Sahne und Minze servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 30 Min.
zzgl. 30 Min. Ruhezeit



Kakao-Mascarpone-Bandnudeln mit Vanilleschaum und Himbeeren

ZUTATEN für 4 Personen

- * 260 g Mehl + etwas mehr zum Bearbeiten
- * 80 g Kakaopulver
- * 40 g Puderzucker
- * 3 Eier
- * 50 g Mascarpone
- * 1 Prise Salz
- * 1 Vanilleschote
- * 70 g Zucker + 3 EL Zucker
- * 150 g Sahne
- * 100 ml Milch
- * 150 g Himbeeren
- * 1 EL Rapsöl
- * Etwas Kakao
- * Etwas weiße Schokolade

1 Mehl, Kakao und Puderzucker in eine Schüssel sieben. Eier, Mascarpone und Salz zugeben, erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer glatten Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Min. kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit Vanilleschote halbieren, Mark auslösen. 70 g Zucker bei mittlerer Hitze in einem kleinen, hohen Topf schmelzen. Sahne angießen, Vanilleschote und -mark zugeben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Milch angießen und vom Herd nehmen. Himbeeren verlesen.

3 Teig erneut verkneten und mit wenig Mehl dünn ausrollen oder durch die Nudelmaschine walzen. Teigbahnen der Länge nach zur Schnecke aufrollen und in dünne Streifen schneiden. Nudelschnecken entrollen und nebeneinander auf leicht bemehltes Backpapier legen.

4 Wasser mit 3 EL Zucker und 1 EL Öl in einem Topf zum Kochen bringen. Vanilleschote aus der Soße entfernen. Vanillesoße lauwarm erwärmen und mit einem Pürierstab aufschäumen.

5 Nudeln in kochendem Wasser etwa 4 Min. bissfest garen. Nudeln abgießen und auf Tellern anrichten. Vanilleschaum darübergeben. Mit Kakao und geraspelter weißer Schokolade bestreuen und mit Himbeeren servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.



Milchnudeln mit Apfel- kompott

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DAS APFELKOMPOTT

* 5 Äpfel * Saft von ½ Zitrone
* 400 ml Apfelsaft (z. B. von
EDEKA) * 1 Prise Zimtpulver

FÜR DIE MILCHNUDELN

* 800 ml Milch * 200 g Sahne
* Mark von 1 Vanilleschote
* 300 g Nudeln nach Wahl
* Salz * 2 TL Stärke

AUSSERDEM

* Etwas Zimt * Etwas Zucker

1 Für das Apfelkompott Äpfel waschen, von Stielen und Kerngehäuse befreien, würfeln. Apfelmstücke mit dem Zitronensaft und 400 ml Apfelsaft in einen Topf geben, aufkochen lassen und für 15–20 Min. einkochen. Dabei gelegentlich umrühren. Kompott vom Herd nehmen, mit Zimt verfeinern und abkühlen lassen.

2 Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und in die Milch geben. Nudeln und 1 Prise Salz in die Milch geben, unter Rühren aufkochen und für etwa 12 Min. bissfest garen. Speisestärke einrühren.

3 Die Milchnudeln mit Apfelkompott sowie etwas Zimt und Zucker bestreut servieren.

ZUBEREITUNG 30 Min.





Fruchtig-süße Beerenlasagne

ZUTATEN für 6 Personen

* Butter zum Fetten der Form
* 500 g gemischte TK-Beeren, aufgetaut und abgetropft * 40 g Zucker
* 80 g Stärke * 200 g Schmand
* 200 g Mascarpone * 2 Eier
* 140 g Puderzucker * 1 TL Vanilleextrakt * 350 ml Milch * 8 Lasagneplatten

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (25 × 25 cm) mit etwas Butter fetten. Aufgetaute Beeren mit Zucker und 50 g Speisestärke pürieren. Schmand und Mascarpone mit Eiern, 120 g Puderzucker, Vanilleextrakt, übriger Speisestärke und Milch in einem Topf unter ständigem Rühren vorsichtig aufkochen lassen. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2 Creme, Beerenmischung und Lasagneplatten abwechselnd in die Auflaufform schichten. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen etwa 45 Min. backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Dann kurz ruhen lassen und mit dem übrigen Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 10 Min.



Nudel-Kirsch-Auflauf

ZUTATEN für 4 Personen

FÜR DEN AUFLAUF

- * 200 g Hörnchennudeln * Salz
- * 1 unbehandelte Zitrone * 1 Glas Sauerkirschen (z. B. von EDEKA Bio) * 4 Eier * 100 g Zucker
- * 1 Vanilleschote * 1 Prise Zimtpulver * 1 Prise Nelkenpulver
- * 80 g gehobelte Mandelkerne
- * ½ Zimtstange * 2 Orangen
- * 2 TL Stärke

FÜR DIE FORM

- * 10 g Margarine
- * 10 g Semmelbrösel

ZUM BESTREUEN

- * 20 g gemahlene Mandelkerne

1 Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen.

2 Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen und in einen Topf gießen.

3 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier mit ⅔ des Zuckers, der Zitronenschale, Mark einer ½ Vanilleschote, dem Zimt- und Nelkenpulver schaumig rühren, bis der Zucker sich ganz auflöst. Nudeln zusammen mit den Mandelblättchen unter den Eischaum rühren.

4 Eine hohe Auflaufform mit Margarine einfetten und mit den Semmelbröseln austreuen. Abwechselnd Nudeln und Kirschen einfüllen. Die letzte Schicht sollten Nudeln sein. Mit gemahle-

nen Mandeln bestreuen. Den Auflauf im Backofen dann etwa 35 Min. backen.

5 Den Kirschsaff mit der Zimtstange, dem restlichen Vanillemark und dem restlichen Zucker aufkochen. Orangen auspressen, den Saft durch ein Sieb gießen. Etwas davon abnehmen und die Speisestärke damit glatt rühren. Die Zimtstange aus dem Kirschsaff nehmen und die Speisestärke einrühren. Alles einmal aufkochen lassen und vom Herd ziehen. Den Orangensaft einrühren. Auflauf mit der heißen Kirschsoße servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std.



SÜSSE NUDELN



Süße Cannelloni mit Ricotta-Mohn-Füllung

ZUTATEN für 4 Personen

- * 1 unbehandelte Orange
- * 500 g Ricotta * 2 EL Orangenlikör * 150 g Puderzucker + etwas mehr zum Bestäuben * 4 Eier
- * 50 g gemahlener Mohn * Etwas Butter zum Fetten der Form
- * 16 Cannelloniröllchen
- * 400 ml Milch

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben. Dann so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt

wird und die Filets zwischen den Trennwänden herauschneiden. Dabei den Saft auffangen. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden.

2 Ricotta, aufgefängenen Orangensaft, Orangenlikör, 100 g Puderzucker und 1 Ei mit den Quirlen des Handrührgeräts glatt rühren. Orangenstücke und gemahlenden Mohn unterheben.

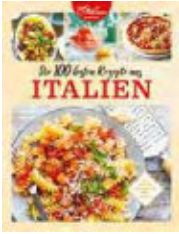
3 Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten. Ricottacreme in

die Cannelloni füllen und in die Auflaufform geben. Milch, übrigen Puderzucker und restliche Eier verquirlen, über die Cannelloni gießen. Im heißen Ofen für etwa 35–40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.

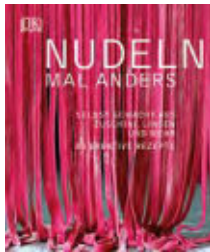
Lesestoff für Pasta-Fans

Sie suchen nach noch mehr Inspiration? Diese Kochbücher sind unsere Empfehlungen für alle Nudel-Liebhaber



MEHR ALS NUR PASTA

Italien hat kulinarisch noch deutlich mehr zu bieten als typische Nudelklassiker wie Spaghetti bolognese oder carbonara. Das zeigt dieses Kochbuch eindrucksvoll: In vier Kapiteln werden neben Nudeln auch Pizza, Risotto und andere landestypische Gerichte aufgetischt. **falkemedia Verlag, 24,90 Euro**



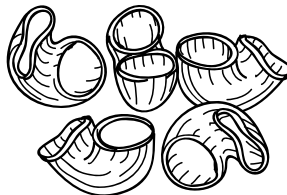
KREATIVE NUDELKÜCHE

Statt aus einem herkömmlichen Nudelteig werden in diesem Buch alle Nudeln aus Gemüse oder Hülsenfrüchten zubereitet. Ob Sie sich nun low carb ernähren wollen oder generell auf Mehl verzichten möchten: Die 72 köstlich-leichten Pasta-Rezepte und 8 kreativen Grundteige werden Sie begeistern. **Dorling Kindersley, 19,95 Euro**



FÜR DEN SCHNELLEN GENUSS

Gerade nach einem langen Arbeitstag freut man sich über einfache Feierabendgerichte, die schnell auf dem Tisch stehen. So wie die Ideen aus „Das einfachste Kochbuch der Welt: Pasta“. Die Besonderheit: Jedes der 130 Rezepte kommt mit maximal sechs Zutaten plus ein paar Küchenbasics aus. Einfache und leicht verständliche Anleitungen sorgen dafür, dass jedes Gericht garantiert gelingt. Ob mit Fleisch, Fisch oder Gemüse – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. **EMF Verlag, 20 Euro**



BELLA ITALIA

Der italienische Koch Gennaro Contaldo veröffentlicht mit „Pasta Mia!“ ein Nachschlagewerk für alle Nudel-Fans. Gespickt mit Anekdoten und Geschichten aus seinem Leben, verrät er neben seinen besten Nudelrezepten auch wertvolle Tipps und Tricks für Nudelteige und Soßen. **Ars Vivendi, 26 Euro**



DIE HOHE KUNST DER NUDELKÜCHE

Nudeln gibt es in unzähligen Formen und Größen. Das illustriert „Die Geometrie der Pasta“ besonders eindrucksvoll. Minimalistische Zeichnungen treffen auf fein abgestimmte Soßenkompositionen, die von Koch Jacob Kenedy kreiert wurden. Ein Buch, das Kochen und Kunst verbindet. **DuMont, 28 Euro**

Vorschau

Die neue Ausgabe von *Mein LandRezept*
erscheint am 16. Juni 2020



Jetzt können wir in den Gärten aus den Vollen schöpfen – und das machen wir auch! Passend dazu liefern wir Ihnen die besten Rezepte zum Einmachen und Einkochen und servieren köstliche Konfitüren und Gelees, herzhafte Fonds, raffinierte Gewürzmischungen und vieles mehr!

Foto: Anna Gieseler (O)

Mein
LandRezept
www.meinlandrezept.de

Impressum

Mein LandRezept ist eine Publikation aus dem Hause falkmedia

Verlag

falkmedia GmbH & Co. KG
An der Halle 400 #1 · 24143 Kiel
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-0
Fax: +49 (0) 431 / 200 766-50
E-Mail: info@meinlandrezept.de

Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

Chefredakteurin

Bruntje Thielke (b.thielke@falkmedia.de)

Stellvertretende Chefredakteurin

Hanna Kirstein (h.kirstein@falkmedia.de)

Redaktion (redaktion@meinlandrezept.de)

Nicole Benke, Eric Kluge, Henrieke Wölfl, Miriam Drechsler, Natalie Zahnnow, Lea Eckert

Fotografen dieser Ausgabe

Ira Leoni, Anna Gieseler, Frauke Antholz, Nicky & Max, Alexandra Panella, Katharina Küllmer, Kathrin Knoll

Grafik und Bildbearbeitung

Cindy Stender, Nele Witt

Lektorat

Dr. Tanja Lindauer (www.textarchitektur.de)

Abonnementbetreuung

abo@meinlandrezept.de, Tel.: +49 (0) 711 / 7252-291
falkmedia-Aboservice, Postfach 810640,
70523 Stuttgart

Mediaberatung

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de)
Tel. + 49 2241 1774 14, Fax: +49 2241 1774 20

Sascha Eilers (s.eilers@falkmedia.de)
Tel.: +49 (0) 151 53 83 44 12

Anzeigendisposition

Dörte Schröder (d.schroeder@falkmedia.de)
Tel.: +49 (0) 431 / 200 766-12

Anzeigenpreise

siehe Mediadaten 2020 unter www.meinlandrezept.de

Mitglied d. Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkmedia.de)
falkmedia GmbH & Co. KG, Abteilung Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Produktionsmanagement/Druck

impress media, www.impress-media.de

Vertrieb

VU Verlagsunion KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg

Vertriebsleitung

Hans Wies, VU Verlagsunion KG
hans.wies@verlagsunion.de

Bezugsmöglichkeiten

Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel,
Bahnhöfe, Flughäfen, www.falkmedia-shop.de

Einzelpreis 4,99 Euro

Manuskripteinreichung Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkmedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Haftungsausschluss Für Fehler im Text, in der Anwendung oder bei Nichtgelingen wird keine Haftung übernommen.

Bei falkmedia erscheinen zudem die Publikationen: So is(s)t Italien, LandGenuss, mein ZauberTopf, Mac Life, DigitalPHOTO, BÜCHERMagazin, Natur-Apotheke, KIELErLEBEN und Die 101 Besten.

© falkmedia, 2020 | www.falkmedia.de
ISSN 2198-0160



falkmedia
Mein LandRezept



Testen Sie 3 Ausgaben für NUR 9,90 Euro!



Mein LandRezept begeistert als Genussedition mit saisonalen Rezepten aus der ländlich raffinierten Küche. In jeder Ausgabe erwartet Sie ein anderes kulinarisches Thema des Landlebens.



Bestellen Sie jetzt:

☎ 0711 / 72 52 291

@ www.meinlandrezept.de/probeabo



Jetzt „Mein LandRezept“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!

Abo-ID: LR14ONM





Natürlich besser leben.



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

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.