

MARGIT PROEBST

The background is a dark, textured wood grain. Scattered across it are several bright yellow pasta shapes: a shell, a long tube with a spiral, a bowtie, and a long tube with a scalloped edge.

einfach
NUDELN

G|U



Mit kostenloser App
zum Sammeln und Teilen
Deiner Lieblingsrezepte

EXTRAS UND SERVICE

- 4 Basics für Pastafans
 - 6 Fabelhafte Nudelvielfalt
 - 8 Vorräte für Nudelfans
 - 10 Grundrezept Nudeln kochen
 - 12 Grundrezept Sauce bolognese
 - 14 Bolognese-Magazin
-
- 124 Register
 - 128 Impressum



16 MIT TOMATE, SAHNE & CO.

- 18 Spaghetti aglio e olio
- 21 Penne all'arrabbiata
- 22 Grundrezept Tomaten-Basilikum-Salsa
- 24 Tomaten-Sahne-Tortellini
- 26 Spaghetti alla carbonara
- 29 Nudeln mit Thunfisch-Sauce
- 32 Linguine mit Basilikum-Pesto



34 MIT FLEISCH UND FISCH

- 36 Mediterraner Nudelsalat
- 40 Glasnudelsalat mit Hackfleisch
- 43 Reginette mit Filet und grünem Pfeffer
- 46 Nudeln mit Hähnchen und Mango
- 49 Nudeln mit Kalbfleisch und Kichererbsen
- 50 Tortiglioni mit Lamm-Aprikosen-Ragout
- 54 Zitronen-Nudeln mit Räucherforelle
- 56 Linguine mit Seeteufel
- 60 Safran-Nudeln mit Riesengarnelen
- 62 Spaghetti mit Venusmuscheln
- 64 Glasnudelsuppe
- 68 Bami Goreng





70 VEGETARISCH

- 72 Minestrone
- 75 Zwiebel-Tomaten-Pasta
- 76 Gemüsenudeln mit Gorgonzola
- 78 Grüne Nudeln mit Ingwer-Limetten-Pesto
- 82 Käsespätzle mit Röstzwiebeln
- 85 Nudeln mit scharfer Paprikacreme
- 86 Auberginen-Tomaten-Pasta
- 90 Gebratene Reismudeln mit Tofu
- 92 Grundrezept Selbst gemachte Bandnudeln
- 94 Bandnudel-Magazin
- 96 Mangold-Bärlauch-Nudeln
- 99 Zucchini-Minze-Nudeln



100 AUS DEM OFEN

- 102 Spaghetti mit Hackbällchen
- 105 Überbackene Tortellini
- 108 Lasagne mit Hackfleisch
- 110 Makkaroni-Schinken-Auflauf
- 113 Nudel-Linsen-Auflauf
- 116 Auberginen-Cannelloni
- 118 Gefüllte Conchiglioni
- 121 Nudelnester mit Speck und Pilzen
- 122 Nudel-Garnelen-Päckchen

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

Linguine mit Seeteufel

ein Fest für Fischliebhaber

Zubereitungszeit: **ca. 30 Min.**

Pro Portion: **ca. 805 kcal**

Für 2 Personen

1 kleine Fenchelknolle mit Grün

1 Schalotte

200 g Seeteufelfilet

100 g Sahne | Salz

200 g Linguine

2 EL neutrales Öl

1 EL Butter

1 TL Fenchelsamen

Pfeffer

4 EL Anisschnaps (z. B. Pernod)

100 ml trockener Weißwein

1. Den Fenchel waschen, zartes Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Knolle längs halbieren und den Stunk keilförmig herauschneiden.

So schmeckt's auch

Seeteufel ist als Knorpelfisch völlig grätenfrei, damit kriegt man oft auch Fisch-Skeptiker rum. Als Alternative schmeckt frisches Lachsfilet – das hat zwar im Gegensatz zu Seeteufel Gräten, aber nur wenige große.

2. Die Fenchelhälften in feine Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Fischfilet kalt abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Sahne steif schlagen.
3. In einem Topf 2 l Wasser aufkochen lassen, 2 TL Salz und die Linguine hineingeben, einmal umrühren und die Nudeln nach Packungsangabe in ca. 10 Min. bissfest kochen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel und Schalotte darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. 2 EL Wasser dazugeben und alles in ca. 5 Min. zugedeckt weich dünsten und leicht salzen.
5. In einer anderen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Fisch und Fenchelsamen darin ca. 3 Min. braten, leicht salzen, pfeffern und herausnehmen. Anisschnaps und Wein in die Pfanne geben und ca. 3 Min. bei starker Hitze einkochen lassen. Schlagsahne einrühren, Sauce salzen und pfeffern.
6. Die Nudeln abgießen und mit Fisch, Fenchelmischung und der Sauce mischen. Fenchelgrün hacken und drüberstreuen.



Grüne Nudeln mit Ingwer-Limetten-Pesto

Crossover-Aromenmix

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 920 kcal

Für 2 Personen

100 g Zuckerschoten

1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Rosmarin

50 g Parmesan (am Stück)*

50 g Walnusskerne

2 EL Limettensaft

6 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

200 g grüne Tagliatelle



Original italienischer Parmigiano Reggiano wird aus Kuhmilch mit tierischem Lab zubereitet. Wer das nicht mag, findet im Bioladen auch parmesanähnlichen Hartkäse (Montello), der mit mikrobiellem Lab hergestellt wird.

1. Die Zuckerschoten in ein Sieb geben und waschen, dann kurz abtropfen lassen. Mit einem kleinen Messer von den Schoten die Spitzen abschneiden und dabei entlang der Kanten eventuell vorhandene Fäden abziehen. Dann die Schoten schräg halbieren.
2. Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch schälen und halbieren, ggf. den grünen Trieb entfernen. Knoblauch ebenfalls klein schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Den Parmesan auf der Küchenreibe fein reiben. Die Hälfte der Walnüsse mit Ingwer, Knoblauch, Rosmarin, Limettensaft und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren. Die Hälfte des Parmesans unterrühren, salzen und pfeffern.
3. In einem Topf 2 l Wasser aufkochen lassen, 2 TL Salz, die Nudeln und die Zuckerschoten hineingeben, einmal umrühren und Nudeln und Zuckerschoten in ca. 5 Min. bissfest garen, dabei die Packungsangabe der Nudeln beachten.
4. Übrige Walnüsse hacken. Eine Schüssel zum Vorwärmen mit heißem Wasser ausspülen. Pesto und 2–3 EL Nudelkochwasser darin verrühren. Nudeln samt Zuckerschoten in ein Sieb abgießen, sofort in die Schüssel geben und sorgfältig mit dem Pesto mischen. In zwei tiefe Teller verteilen, gehackte Walnüsse und übrigen Parmesan darüberstreuen.



Selbst gemachte Bandnudeln

Lassen sich super vorbereiten!

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeiten: 30 Min. + 1 Std.

Pro Portion: ca. 480 kcal

Für 4 Personen

400 g Mehl

4 sehr frische Eier (Größe L)

2 EL Olivenöl

1 gestrichener TL Salz

Außerdem:

Nudelmaschine *

Knete den
Teig einfach
mit den
Händen!

* Die Nudelmaschine bekommst Du im Haushaltswarengeschäft, in Küchenläden und großen Kaufhäusern.



Mehl, Eier, Öl und Salz, dazu eine Nudelmaschine – mehr brauchst Du nicht für selbst gemachte Bandnudeln.



Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde eindrücken. Eier, Öl und Salz hineingeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Die fertige Teigkugel in Klarsichtfolie wickeln und ca. 30 Min. bei Zimmer-temperatur ruhen lassen.



Die Nudelmaschine installieren. Ein Viertel des Teiges abschneiden (Rest wieder einwickeln). Teig durch die Walze drehen und den Teigstreifen immer wieder dünner werdend auswalzen (bei 9 Stufen bis Stufe 7).



Teig mit Mehl bestäuben, damit er nicht klebt.

Den Teigstreifen quer teilen und durch die Bandnudel-Schneidewalze drehen. So den ganzen Teig verarbeiten.



Die fertigen Nudeln für 1 Std. zum Trocknen über einen Besenstiel oder über einen Metallkleiderbügel hängen. Wie Du sie zubereiten und variieren kannst, steht auf der nächsten Seite.



Nudelteig kreativ kombiniert

HIER KOMMT FARBE INS SPIEL!

- ✦ **Mit Tomate:** Für eine hübsche rote Farbe 2 EL Tomatenmark mit Eiern, Salz und Öl unter das Mehl kneten. Die Tomatennudeln haben ein dezentes Aroma, das gut zu Hackfleischsauce passt.
- ✦ **Mit Basilikum:** Ein Bund Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter in einem Mixbecher mit 2 EL Olivenöl mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Eiern unter das Mehl kneten. Zu Basilikumnudeln passen Sahnesaucen mit zartem Gemüse (zum Beispiel die Frühlingsvariante mit Spargel auf der rechten Seite).
- ✦ **Mit Safran:** 2 Döschen gemahlener Safran (0,2 g) in 2 EL heißem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Mit Eiern, Salz und Öl in die Mehlmulde geben und unterkneten. Safrannudeln schmecken toll zu Saucen mit Fisch und Meeresfrüchten.



AHA! EIN PAAR KOCHTIPPS:

- ✦ Frische Nudeln haben eine sehr kurze Garzeit. Sie brauchen nur ca. 2 Min., um bissfest zu werden. Die Sauce sollte also unbedingt schon fertig sein, bevor Du die Nudeln ins sprudelnd kochende Salzwasser gibst.
- ✦ Ist die Ergänzung zur selbst gemachten Pasta mehr gebratene Beigabe als flüssige Sauce, die fertigen Nudeln ins Sieb abgießen und sofort tropfnass untermischen. Ein Stückchen Butter sorgt für eine leichte Bindung.
- ✦ Bei sämigen Saucen die Nudeln ½ Min. im Sieb abtropfen lassen, damit sie die Sauce nicht verwässern.



DAß SCHMECKT DAZU:

★ *Frühlingsvariante: Bandnudeln mit Spargel*

Für 4 Personen: **600 g weißen Spargel** schälen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Mit je **1 TL Salz** und **Zucker** in **2 EL Butter** in einer Pfanne ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. **200 g Sahne** dazugießen und ca. 3 Min. einkochen lassen. Sauce mit **Pfeffer** und frisch geriebener **Muskatnuss** abschmecken. **1 Handvoll gehackten Kerbel** unter die gekochten, abgetropften Nudeln mischen.

★ *Herbstvariante: Bandnudeln mit Pfifferlingen*

Für 4 Personen: **500 g Pfifferlinge** putzen. Wenn sie schmutzig sind, 2 l kaltes Wasser mit 1 EL Mehl in eine Schüssel geben, die Pilze darin schnell waschen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pilze in **2–3 EL Olivenöl** 3–4 Min. in einer großen Pfanne braten. Die Pilze mit **1 EL frischen Thymianblättchen**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die **gekochten Nudeln** sofort tropfnass in eine angewärmte Schüssel geben und mit den **Pilzen** und **1–2 EL Butter** mischen.

Die Teigkonsistenz variiert je nach Größe der Eier.

AAAAH ... HILFE!

★ **Der Teig lässt sich schwer kneten!**

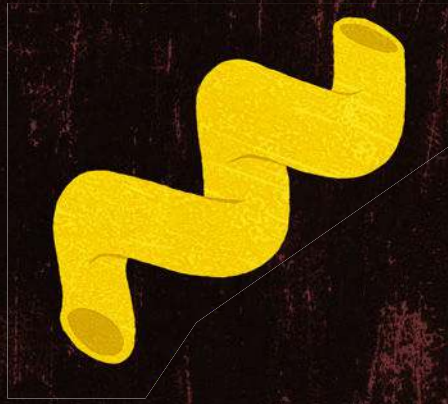
Wenn der Teig zu bröselig ist, einfach die Hände anfeuchten – dann geht's gleich besser!

★ **Der Teig klebt an den Fingern!**

Teile ihn in 2–3 Portionen und knete jeweils eine kleine Menge Mehl unter.

★ **Der Teig klebt in der Nudelmaschine!**

Bestreue den Teigstreifen zwischen den Walzvorgängen immer wieder mit Mehl. Keine Sorge, das geht beim Kochen wieder ab!



Einfach kochen, einfach glücklich und satt!

Hunger auf **Pasta-Glück**, aber vom Kochen keinen Plan?
Macht nichts – hier kommen **50 Easy-peasy-Rezepte**
für alle, die noch nicht so oft am Herd gestanden
haben. Garantiert **ohne Küchenchinesisch**, dafür mit jeder
Menge Infos, die genau erklären, warum dieser
oder jener Handgriff beim Kochen nötig ist. So klappt's gleich
von Anfang an, macht **richtig Spaß**, und
schmecken tut's sowieso. Ob Spaghetti Carbonara oder
Bami Goreng, Reginette mit Rinderfilet oder
Zucchini-Minze-Nudeln – **einfach einsteigen** und
loskochen! Einfach Nudeln eben!



Mit kostenloser App zum Sammeln
und Teilen Deiner Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-3776-0



9 783833 837760 € 9,99 [D]
€10,30 [A]

www.gu.de

G|U