



PASTA

Die
80 besten
Rezepte
★



König ✂ Berg





INHALTSVERZEICHNIS

Nudelklassiker	4
Schnell & lecker	36
Vegetarische Gerichte	70
Herzhaftes	112
Register	142
Impressum	144



PASTA



Lasagne al forno

Schicht für Schicht wahres Nudelglück: Im Original versteckt sich eine gute Portion Hackfleisch, die den herzhaften Geschmack verleiht.

1 Möhre
100 g Knollensellerie
50 g durchwachsener Räucherspeck
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
350 g gemischtes Hackfleisch
500 g passierte Tomaten (Tetrapak)
1 EL getrocknete italienische Kräuter
Salz
Pfeffer
40 g Butter
40 g Mehl
½ l Milch
frisch geriebene Muskatnuss
80 g Parmesan (am Stück)
1 Kugel Mozzarella (125 g)
ca. 9 Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
Fett für die Form

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Min. | Backen: 40 Min.

Pro Portion ca. 865 kcal, 45 g E, 55 g F, 50 g KH

- Möhre und Sellerie schälen und ebenso wie den Speck in Würfel schneiden. 1 Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck darin bei starker Hitze anbraten. Das Hack dazugeben und unter Rühren krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie hinzufügen und ca. 5 Min. dünsten. Passierte Tomaten zugeben und alles aufkochen. Kräuter unterrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und offen ca. 15 Min. köcheln lassen. Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, evtl. noch 3–4 EL Wasser unterrühren.
- Ofen auf 180° vorheizen. Für die Béchamelsauce die restliche Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Das Mehl darin unter Rühren hellgelb anschwitzen. Die Milch dazugießen und dabei ständig weiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis sie gebunden ist. Parmesan reiben. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- Eine große rechteckige Auflaufform fetten. Je ¼ der Béchamel- und Hackfleischsauce auf dem Formboden verstreichen. 3 Lasagneplatten nebeneinander darauflegen. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, dabei jede Schicht mit etwas Parmesan bestreuen. Mit einer Schicht Hackfleischsauce und Béchamel abschließen. Mozzarella darauf verteilen und den restlichen Parmesan darüberstreuen. Die Lasagne im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in 35–40 Min. goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

GELING-TIPP

Die getrockneten Lasagneplatten brauchen zum Garen ausreichend Flüssigkeit, sonst werden sie nicht richtig weich. Deshalb beim Einschichten immer genügend Sauce darauf verteilen. Lasagneplatten zurechtbrechen, wenn sie nicht in die Form passen.

Zitronensahne mit Gemüse und Gorgonzola

Eine zitronenfrische Sahnesauce, die zu anderen Gemüsesorten ebenso passt – wählen Sie je nach Saison auch grüne Bohnen, Zucchini, Paprika oder Kürbis.

150 g Zuckerschoten
 Salz
 1 Bio-Zitrone
 2 Frühlingszwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 ½ Kästchen Gartenkresse
 150 g Gorgonzola
 1 EL Butter
 100 g TK-Erbsen
 50 ml Gemüsebrühe
 150 g Sahne
 Pfeffer
 frisch geriebene Muskatnuss

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion ca. 330 kcal, 19 g E, 28 g F, 25 g KH

1 Die Zuckerschoten waschen und von den Enden befreien. Falls sich dabei Fäden lösen, diese mit abziehen. Große Zuckerschoten quer halbieren oder schräg in breite Streifen schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zuckerschoten darin in 3–4 Min. bissfest garen, dann abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Zitrone heiß waschen, die Schale dünn abschälen und in sehr feine Streifen schneiden, etwa 3 TL Saft auspressen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, mit dem Grün in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kresse mit der Schere vom Beet schneiden. Den Käse würfeln.

3 Die Butter in einem Topf erhitzen. Erbsen mit Knoblauch und den Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 5 Min. bissfest garen.

4 Sahne mit Käse und Zitronenschale dazugeben und erwärmen, bis der Gorgonzola geschmolzen ist. Zuckerschoten untermischen und erwärmen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Zitronensaft abschmecken. Die Zitronensahne mit frisch gekochten Nudeln mischen, Kresse aufstreuen.

UND DAZU?

Linguine oder Fettuccine passen am besten.

AUSTAUSCH-TIPP

Statt Gartenkresse unbedingt auch mal Brunnenkresse verwenden, die schmeckt fast noch besser. Diese verletzen, waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stängeln abzupfen und ganz zum Schluss unterheben.

VARIANTE – LAUCH-KÄSE-SAHNE

2 Stangen Lauch waschen, putzen, in dünne Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen, fein schneiden. Beides in 1 EL Butter bei mittlerer Hitze kurz andünsten. 100 ml Gemüsebrühe und 200 g Sahne dazugeben und den Lauch zugedeckt bei schwacher Hitze in 3–4 Min. bissfest garen. 100 g frisch geriebenen Pecorino und 50 g gewürfelte Gorgonzola untermischen, schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver abschmecken. Mit Fusilli, Penne oder Spätzle servieren.



PASTA



Gebratene Asia-Nudeln

Viel frisches Gemüse und asiatische Gewürze machen die gebratenen Asia-Nudeln zu einem exotischen und leichten Hauptgericht.

150 g asiatische Eiernudeln (Mie-Nudeln)
 Salz
 1 Möhre
 1 dünne Stange Lauch
 150 g Spitzkohl oder Chinakohl
 50 g frische Sojabohnenkeimlinge
 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
 2 Knoblauchzehen
 ½ Chilischote (nach Belieben)
 4 EL neutrales Öl
 50 g Erbsen (TK oder frisch)
 2 EL Sojasauce
 1 EL süße Sojasauce (Ketjap manis)
 2 TL Korianderblättchen zum Bestreuen

Für 2 Personen

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion ca. 610 kcal, 23 g E, 27 g F, 68 g KH

1 Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe garen, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Möhre putzen und schälen, zuerst in dünne Scheiben und anschließend in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Mit dem zarten Grün in feine Streifen schneiden. Die Kohlblätter waschen und eventuell vorhandene dicke Blattrippen flacher schneiden. Kohl in Streifen schneiden. Sojakeimlinge waschen und abtropfen lassen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote, falls verwendet, waschen und mit den Kernen fein schneiden.

3 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Nudeln darin verteilen und bei starker Hitze ca. 2 Min. braten. Umdrehen und weitere 1–2 Min. braten. Auf einen Teller geben, zugedeckt warm halten.

4 Das übrige Öl in die Pfanne geben. Gemüse mit dem Ingwer, dem Knoblauch und eventuell dem Chili unter Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. bissfest garen. Beide Sorten Sojasauce untermischen, das Gemüse mit Salz abschmecken. Die Nudeln unterrühren und kurz noch einmal heiß werden lassen. Mit dem Koriander bestreut servieren.

DAS SCHMECKT DAZU

Ein Gurkensalat mit Limettensaft, Öl, eventuell Chili und ein paar gehackten Erdnüssen.

Käsespatzen mit Zwiebelschmelze

500 g Mehl
Salz
4 Eier (M)
250 ml Milch
3 große Zwiebeln
250 g Allgäuer Emmentaler
3 – 4 EL Butter
1 – 2 EL gehackte Petersilie zum Bestreuen

Für 4 Personen

Zubereitung: 50 Min.

Pro Portion ca. 870 kcal, 40 g E, 37 g F, 94 g KH

- 1 Mehl, 2 TL Salz, Eier und Milch in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten, eher zähflüssigen Teig verrühren und so lange kräftig schlagen (oder quirlen), bis er leicht Blasen wirft. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.
- 2 Zwischenzeitlich Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Käse auf einer Rohkost- oder Käsereibe fein reiben. Reichlich Wasser in einem großen weiten Topf zum Kochen bringen, salzen.
- 3 Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse ins kochende Wasser drücken. Spätzle so lange bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und im Ofen bei 70° warm halten.
- 4 Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. Warme Spätzle lagenweise mit Käse in eine Form schichten und anschließend kurz miteinander vermischen, sodass der Käse Fäden zieht. Zwiebeln samt Butter über die Spätzle geben, mit Petersilie bestreuen.

Bergkäse-Nudel- Auflauf

Salz
300 g dicke Hörnchennudeln
200 g gekochter Schinken (in dicken Scheiben)
180 g Allgäuer Bergkäse
4 Eier (M)
200 g Sahne
200 ml Milch
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
Butter für die Form

Für 4 Personen

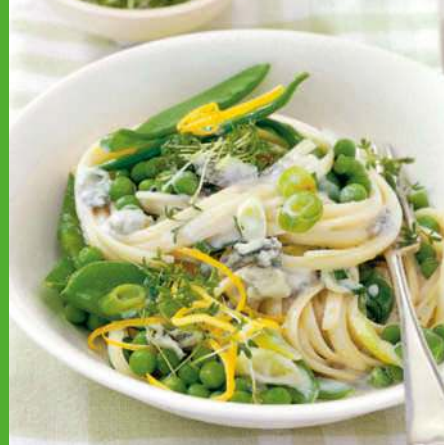
Zubereitung: 30 Min. | Backen: 45 Min.

Pro Portion ca. 775 kcal, 43 g E, 40 g F, 61 g KH

- 1 Für die Nudeln reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen. Nudeln im Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, dann in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen den Schinken in kleine Stücke schneiden, Käse auf einer Rohkost- oder Käsereibe fein reiben. Eier, Sahne und Milch gut mit einem Schneebesen verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3 Den Backofen auf 190° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 25 x 30 cm) mit reichlich Butter einfetten. Nudeln mit Schinken und gut zwei Dritteln Käse mischen und in die Form geben. Restlichen Käse darüberstreuen und alles gleichmäßig mit der Eier-Sahne-Milch übergießen. Im Ofen (Mitte, Umluft 170°) in ca. 45 Min. goldbraun backen. Dazu schmeckt knackiger Blattsalat.



oben: Käsespatzen mit Zwiebelschmelze | unten: Bergkäse-Nudel-Auflauf



JEDER TAG IST NUDELTAG!

Pasta e basta? Nix da – erst mit einer leckeren Sauce wird die schlichte Nudel zu unserem Alltagsretter! Ganz klassisch mit Schinken-Sahne-Sauce, blitzschnell mit Chili-Tomaten-Öl, vegetarisch als gebratene Asia-Nudeln oder mal ganz anders, nämlich als Makkaroni-Hack-Torte ... Jetzt gibt's Nudeln immer wieder neu!



König X Berg

ISBN 978-3-8338-5781-2



9 783833 857812

