

CORNELIA SCHINHARL

NUDEL DICH GLÜCKLICH

DIE NEUESTEN REZEPTE VON
TAGLIATELLETORTE BIS RAMEN-BURGER
- WIDERSTAND ZWECKLOS!





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! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



6

DIE UNENDLICHEN WEITEN DER NUDEL

Alles, was du wissen musst ...

über das Nudeluniversum:

von Sortenvielfalt bis Selbermachen

14

ALL TIME FAVORITES

Nudelklassiker mit dem gewissen Etwas ...

und großer Fangemeinde: Maultaschen,

Mac & Cheese, Bolognese – alles dabei

36

LIEBLINGSNUDEL RELOADED

Bekanntes neu gedreht ...
und zwar so zum Beispiel: Lasagne als Eintopf,
Schinkennudeln in Kuchenform und
Tortellini gratiniert

64

♥ FOTO-LOVESTORY

Käsespätzle helfen immer!

88

FREAK OUT!

Nudeln you've never seen before ...
was sich jetzt endlich ändert:
Ramen-Burger, Spaghettipuffer, Pink Noodles
und mehr abgedreht Leckeres

134

♥ FOTO-LOVESTORY

Hunger macht erfinderisch!



144

GLOBETROTTER

Nudeln aus aller Welt ...
von Sopa de Fideos bis Juvetsi –
zum Fernwehstillen oder -anheizen,
ganz wie's beliebt

186

♥ FOTO-LOVESTORY

Ich nudel mich glücklich!

188

REGISTER

192

IMPRESSUM



SPAGHETTI ALLA CARBONARA

80 g Guanciale (ungeräucherter, luftgetrockneter Speck aus der Schweinebacke, italienischer Feinkostladen, ersatzweise Pancetta oder Frühstücksspeck)

200 g Spaghetti

Salz

40 g Pecorino (am besten Pecorino romano)

1 frisches Ei (L)

Pfeffer

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT:

20 MIN.

PRO PORTION

CA. 615 KCAL,

25 G E, 25 G F, 70 G KH

1 Den Guanciale zuerst in dünne Scheiben, dann in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden.

2 Für die Spaghetti reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsanweisung knapp bissfest garen. Inzwischen den Pecorino reiben. Das Ei verquirlen und mit der Hälfte des geriebenen Käses mischen.

3 Den Guanciale in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Sobald er beginnt knusprig zu werden, 2–3 EL Pastakochwasser zugeben, damit der Speck nicht hart wird.

4 Eine Schöpfkelle Nudelkochwasser abnehmen und beiseitestellen. Die Spaghetti abgießen und zum Guanciale in die Pfanne geben. Esslöffelweise Kochwasser zugeben und alles unter Rühren weitere 2 Min. garen. Falls die Mischung zu trocken wird, nach und nach mehr Kochwasser untermengen.

5 Die Pfanne vom Herd ziehen und die Eirmischung unter die heiße Pasta rühren. Die Spaghetti alla carbonara auf vorgewärmte Teller verteilen und mit reichlich Pfeffer bestreut servieren. Den restlichen Pecorino dazu reichen.

♥ DER »NUDEL DICH GLÜCKLICH«-CLOU

Der italienische Guanciale in der Sauce sorgt für einen unvergleichlichen Geschmack, der dich direkt nach Rom katapultiert.



MUSCHELNUDELN MIT GRÜNKOHL UND RICOTTA

14 große Muschelnudeln (Conchiglioni grandi, ca. 140 g, online erhältlich oder im italienischen Feinkostladen)
Salz
250 g Grünkohl (ersatzweise 150 g TK-Grünkohl)
4 getrocknete Tomaten in Öl
75 g Parmesan
200 g Ricotta
1 Ei (M)
Chiliflocken (nach Belieben)

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)
2 EL Olivenöl

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT:

30 MIN.

BACKZEIT:

25 MIN.

PRO PORTION

CA. 760 KCAL,

40 G E, 40 G F, 55 G KH

1 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung knapp bissfest garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Während das Wasser heiß wird, den Grünkohl waschen und die Blätter von den Stielen abstreifen. Den Grünkohl grob zerzupfen. In einem zweiten Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Grünkohl darin 2 Min. (TK-Grünkohl nur 1 Min.) sprudelnd kochen, in einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Den Grünkohl fein hacken. Die Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln, 2 TL beiseitestellen. Den Parmesan fein reiben.

3 Ricotta, Ei und Parmesan verrühren. Den Grünkohl und die Tomaten untermischen und alles mit Salz und Chiliflocken würzen.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Ricottamischung in die Muschelnudeln füllen. Die Nudeln nebeneinander in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform legen und mit dem Öl beträufeln. Die Muschelnudeln im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind. Kurz stehen lassen, dann mit den beiseitegestellten Tomaten garnieren und servieren.

♥ **NUDEL DICH NOCH GLÜCKLICHER**

Was tun mit dem übrigen Ricotta im 250-g-Becher? Die restlichen 50 g schmecken z. B. statt oder zusätzlich zum Parmesan auf Nudeln mit Tomatensauce. In kleinen Klecksen daraufsetzen und mit ein bisschen Olivenöl beträufeln.





RED WINE NOODLES

500 ml trockener Rotwein
Salz
200 g Spaghetti
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 Walnusskerne
1 EL Butter
¼ TL Chiliflocken

AUSSERDEM:
40 g Parmesan
4 Stängel Basilikum

FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT:
20 MIN.
PRO PORTION
CA. 630 KCAL,
20 G E, 25 G F, 80 G KH

- 1 In einem Topf 750 ml Wasser mit Rotwein und Salz zum Kochen bringen. Die Spaghetti darin nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 2 Während das Rotweinwasser heiß wird, die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Walnusskerne ebenfalls fein hacken.
- 3 Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln, Knoblauch, Walnüsse und Chiliflocken einrühren, alles salzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. dünsten. Vom Nudelkochwasser 1 kleine Kelle abnehmen und in die Pfanne geben. Die fertig gegarten Nudeln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und ebenfalls zu der Zwiebelmischung in die Pfanne geben.
- 4 Den Parmesan fein reiben. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen in feine Streifen schneiden und mit 1 EL geriebenem Parmesan unter die Nudeln rühren. Die Spaghetti abschmecken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Nudeln mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.

♥ NUDEL MAL ANDERS

Du magst es fruchtig? Die Nudeln mit nur 1 Zwiebel und ohne Basilikum und Käse zubereiten. Inzwischen 3 frische Feigen waschen, putzen und in Würfel schneiden. 4 Stängel Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. 50 g Ziegenfrischkäse klein schneiden. Die Nudeln mit Feigen, Petersilie und Ziegenfrischkäse garnieren und mit je 1 EL Olivenöl beträufelt servieren.

Noodle



ICH NUDEL MICH GLÜCKLICH!

PASTA & NOODLES FOREVER!

Blätter blätter, gähn ...



EIN GRAUER, ÖDER NACHMITTAG:

... in was Gesundes ...



ZWISCHENDURCH EIN HUNGRIGER BISS ...

... DA ESS' ICH DOCH LIEBER ...



NE, ALSO, NE: GURKE SCHMECKT ECHT LAAANGWEILIG ...



... GLEICH GAR NIX MEHR!

Kruschtel, stöber ...



NAJA, OBWOHL: WAS GIBT DENN DER KÜCHENSCHRANK SO HER?

HM, LEIDER WENIG BIS NICHTS ...





NUDEL DICH GLÜCKLICH ...

... und mach dich auf ins Nudeluniversum – unendlich weit, unendlich lecker! Hier bekommst du sie alle: die »all time favourites« von Carbonara bis Mac & Cheese plus die heißesten Pastatrends. Oder schon mal Rotweinnudeln, Spaghettipuffer oder Ramen-Burger probiert? Eben. Darum nichts wie ran an über 80 Rezepte für Noodles, Zoodles und Co. – überraschend einfach, brandneu gestylt und umwerfend gut!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6458-2



9 783833 864582

www.gu.de



G|U