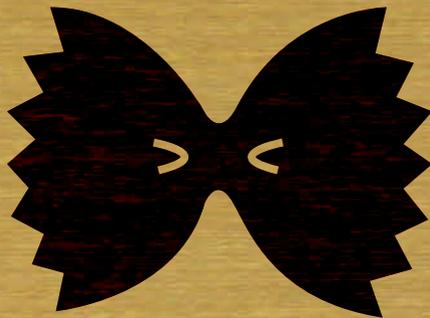


NUDELN & PASTA!

DAS GOLDENE VON GU



GLÜCKSREZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U





NUDEL-BASICS

4

EINMALEINS FÜR NUDELKÖCHE

Nudeln schmecken immer und sind vielseitig variierbar. Ob kneten, walzen, formen oder kochen – mit diesen Tipps klappt's wie genudelt!



SALATE & SUPPEN

18

AUCH ZUM MITNEHMEN

Neben Evergreens wie Nudelsalat und Hühnersuppe mit Nudeln sollten Sie neuen Ideen wie Buchstabennudel-Taboulé oder Kokossuppe mit Mie-Nudeln eine Chance geben!

Küchenpraxis

19

Rezepte

22



QUICK & EASY

70

BLITZSCHNELLE NUDELKÜCHE

Alltagstauglich, aber keinesfalls alltäglich – raffinierte Pestos, feine Saucen und fixe One-Pot-Gerichte zaubern immer wieder neu und im Handumdrehen Abwechslung auf den Teller.

Küchenpraxis

71

Rezepte

74



SEELNFUTTER

130

PASTA FÜR GENIESSER

Wozu Nudeln selber machen? Pizokel mit Gemüse, Kastaniennudeln mit Pilzsauce und Maltagliati mit Jakobsmuscheln sind nur einige klare Antworten auf diese Frage. Probieren Sie es aus!

Küchenpraxis

131

Rezepte

134



FEIN GEFÜLLT

184

NUDELN MIT INNEREN WERTEN

Ravioli, Tortellini und Cannelloni lieben wir alle. Zudem zeigen internationale Spezialitäten wie Piroggen, Pelmeni, Manti und Gyoza, was gefüllte Teigtaschen noch so draufhaben.

Küchenpraxis

185

Rezepte

188



HEISS GELIEBT

236

KNUSPRIG GEBACKEN AUS DEM OFEN

Nicht nur Nudelauflauf, Käsespätzle oder Lasagne in allen Variationen, auch Nudelmuffins, Spaghetti-Pizza oder die Nudelstrudelrolle haben beste Aussichten, in Ihre Hitliste aufgenommen zu werden.

Küchenpraxis

237

Rezepte

240



ASIA-NUDELN

284

SPEZIALITÄTEN AUS FERNOST

Schon probiert? Ob Mie-Nudeln, Ramen, Udon oder Soba – in Salaten, Suppen oder als schnelles Wok-Gericht sorgen sie für viel Geschmack, aber wenig Kalorien auf dem Teller.

Küchenpraxis

285

Rezepte

288



ANHANG

336

Register der Rezepte und Hauptzutaten

336

Abkürzungen

349

Bildnachweis

350

Impressum

352

Das Symbol  kennzeichnet Rezepte für **Ovo-Lakto-Vegetarier**. Alle verwendeten Käsesorten sind auch als Variante mit mikrobiellem Lab erhältlich. Im Zweifel hilft die »VEBU-Labliste« aus dem Internet weiter.



NUDEL-BASICS

EINMALEINS
FÜR NUDELKÖCHE



Nudeln machen glücklich

Alle lieben Nudeln – auf der ganzen Welt. Doch wie hat es dieses an sich eher neutral schmeckende Lebensmittel geschafft, sich zu Everybody's Darling zu mausern? Der alte Glaubensstreit, ob Italien der Ruhm der ersten und einzig wahren Pasta-Nation gebührt oder ob der Ursprung der Nudel doch in China liegt, konnte bis heute nicht letztgültig entschieden werden. Vielmehr scheint klar, Nudeln werden schon seit jeher rund um den Globus gegessen. Es haben sich wohl parallel verschiedene nationale und regionale »Nudeltraditionen« entwickelt, die wir heute glücklicherweise alle kennen und genießen dürfen: von schwäbischen Spätzle und Maultaschen über italienische Pastaklassiker wie Spaghetti Carbonara oder Ravioli bis hin zu japanischen Ramen-Suppen und chinesischen Dim-Sum-Teigtäschchen.

Viva la Pasta!

Diese globale Erfolgsgeschichte lässt sich sicher vor allem damit erklären, dass Nudeln ein wunderbar sättigendes und preiswertes Grundnahrungsmittel darstellen. Sie lassen sich einfach aus einem Teig aus Mehl, Wasser, etwas Salz und eventuell noch Ei herstellen und sind in getrockneter Form außerdem noch perfekt für den Vorrat geeignet. Frisch oder getrocknet bestechen die Teigwaren dann durch ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten: Als Einlage in Suppen, als erster Gang wie in Italien üblich oder gleich als sättigendes Hauptgericht, in Salaten und Aufläufen, die ehemals meist zur Resteverwertung dienen, ja selbst in süßer Form spielen Nudeln die Hauptrolle. Und vielleicht macht nicht zuletzt gerade der etwas unspezifische Geschmack Nudeln umso attraktiver: Nichts verbindet sich besser mit einer gut gewürzten Sauce, wertet eine selbst gekochte Brühe auf und passt sich perfekt unterschiedlichsten Zutaten und Aromen an wie Nudeln.



QUAL DER WAHL
Aus über 100 Sorten Nudeln können wir alleine in Deutschland wählen. Weltweit finden sich sogar über 600!

Schnell und unkompliziert...

Das riesige Angebot an getrockneten, frischen und internationalen Nudelsorten im Supermarkt kommt unseren heutigen Bedürfnissen ideal entgegen. Immer wenn's schnell gehen muss, lässt sich mit einem selbst gemachten Pesto aus dem Vorrat oder einer einfachen Sauce, die nicht länger köchelt als die Nudeln garen, eine schnelle Mahlzeit für die ganze Familie zaubern, Aufläufe und Gerichte aus vorgegarten Nudeln oder Resten vom Vortag sind seit jeher Klassiker einer praktisch und unaufwendig angelegten Alltagsküche, noch lange bevor von »Meal Prep« die Rede war.

... mit Liebe selbst gemacht

Doch nicht nur als Fast Food können Nudeln punkten. Auch Gourmets kommen auf ihre Kosten und immer mehr Begeisterte wagen sich an die eigene Nudelmaschine. Do it yourself ist auch bei Pasta angesagt: Mit Mehlsorten zu experimentieren und den Teig geschmacklich und farblich zu variieren macht Spaß und bringt Genuss. Selbst das Kneten, Walken und Formen des Teigs erscheint dann nicht als mühsame Arbeit, sondern als meditativ-sinnliches Vergnügen – nicht zuletzt, wenn auch das fertige Ergebnis Freunden und Gästen ein überraschtes »Ah« und »Oh, schmeckt besser als beim Italiener« entlockt.



GRUNDREZEPT EIERNUDELN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Ruhezeit 30 Min.

Trockenzeit mehrere Std.

Pro Portion ca. 340 kcal

300 g Weizenmehl (Type 405,
550 oder doppelgriffiges Mehl)

Salz · 3 Eier (M)

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Nudelmaschine

Teigrädchen oder Aufsatz zum Formen

- 1 Das Mehl auf eine Arbeitsplatte häufen, dabei in die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und in die Mulde gleiten lassen, dann 1 gute Prise Salz dazugeben.
- 2 Die Eier zunächst mit einer Gabel in der Mehlmulde verquirlen. Dann das Mehl von außen nach innen allmählich in die Eier einarbeiten (Bild 1), bis sich in der Mitte ein dickflüssiger Teig gebildet hat. Nun das Mehl mit den Händen von außen nach innen auf der Eier-Mehl-Masse verteilen und den Teig nach und nach von Hand zusammenkneten.
- 3 Die zunächst noch bröselige Masse so lange kneten, bis sie sich homogen zusammenfügt. Sobald sich ein etwas kompakterer Teig bildet, diesen immer wieder mit den Handballen nach unten auf der Arbeitsfläche auseinanderdrücken (Bild 2) und dann wieder zusammenfalten (Bild 3).
- 4 Auf die beschriebene Weise den Teig richtig lange und kräftig durchkneten, bis er glatt, leicht glänzend, elastisch und geschmeidig ist; das kann gut und gerne 10 Min. dauern. Sollte der Teig gegen Ende des Knetens zu fest sein, einfach tropfenweise Wasser dazugeben. Ist er dagegen zu klebrig feucht, nach und nach noch etwas Mehl darunterkneten.
- 5 Den fertigen Teig zu einer Kugel formen und diese in eine verschließbare Frischhaltebox geben oder in Plastikfolie wickeln. Anschließend den Teig mindestens 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 6 Die Walzen der Nudelmaschine auf den größtmöglichen Abstand stellen und leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig zunächst vierteln. Es empfiehlt sich, jeweils nur mit einem Viertel zu arbeiten. Die anderen Viertel zwischenzeitlich mit einem feuchten Tuch zudecken, damit sie nicht austrocknen.



1 Vom Rand nach und nach immer mehr Mehl in kreisenden Bewegungen einarbeiten, bis der Teig dickflüssig ist.



2 Damit der Teig schön glatt wird, ihn immer wieder kräftig mit dem Handballen auseinanderdrücken.



3 Anschließend wieder zusammenlegen und erneut auseinanderdrücken. Auf diese Weise gut 10 Min. durcharbeiten.



4 Den Teig auf einer mit (doppelgriffigem) Mehl bestreuten Arbeitsfläche mit dem Handballen flach drücken.



5 Das der Länge nach gefaltete Teigstück bei gleichem Walzenabstand noch einige Male durchdrehen.



6 Stimmt die Stärke, den Teig mit dem passenden Aufsatz – oder von Hand – in die gewünschte Form schneiden.

- 7 Das erste Teigviertel zunächst mit der Hand zu einem flachen, ovalen Fladen flach drücken (Bild 4), dann diesen längs durch die Nudelmaschine drehen.
- 8 Das flach gewalzte Teigstück nun zusammenfalten oder von beiden Seiten her zur Mitte hin einschlagen und mit der schmalen Seite voran (Bild 5) erneut durch die Maschine drehen. Diesen Vorgang 2–3-mal wiederholen, bis der Teig fein und geschmeidig ist. Anschließend den Walzenabstand um eine Stufe verkleinern und den Teig erneut durchdrehen.
- 9 Nach diesem Prinzip den Walzenabstand stufenweise verringern und den Teig so lange durchdrehen, bis er die gewünschte Stärke erreicht hat. Wird die Teighbahn dabei zu lang, diese einfach halbieren und die Hälften nacheinander verarbeiten. Wichtig: Die Walze zwischendurch immer wieder leicht bemehlen, damit der Teig nicht daran festklebt.
- 10 Hat der Teig die gewünschte Stärke erreicht – ideal sind 2–3 mm, die Bahn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auslegen und mit einem Tuch abdecken, damit er nicht austrocknet. Die restlichen Teigstücke dann ebenfalls wie beschrieben verarbeiten. Die fertigen Nudelplatten können anschließend von Hand mit Messer oder Teigrädchen auf die gewünschte Breite geschnitten werden – oder maschinell mit einem entsprechenden Aufsatz (Bild 6).

EINER FÜR ALLE

Dieser Teig nach diesem Grundrezept ist ideal für alle möglichen Sorten von Pasta geeignet. Wer den entsprechenden Aufsatz hat, kann den Grundteig nach dem Auswalzen einfach durch die Nudelmaschine drehen und von ihr in die gewünschte Form schneiden lassen.

Steht Ihnen der richtige Aufsatz nicht zur Verfügung, lässt sich der Teig aber auch einfach von Hand mit einem Messer oder Teigrädchen in Form bringen. Ein ideales Rezept für Anfänger sind zum Beispiel die **Maltagliati** (s. S. 182). Der Name dieser italienischen Pastasorte lässt sich mit »die schlecht Geschnittenen« übersetzen und bezieht sich auf ihre gewollt unregelmäßige Form. Also einfach drauflosschneiden oder -radeln – unperfekt ist hier Trumpf!

Genauso gut lässt sich dieser Grundteig aber auch für **gefüllte Nudeln** (s. S. 184), oder in größeren Stücken als **Teigplatten** für Lasagne verwenden (s. S. 236). Er ist im Vergleich mit einem Teig aus Hartweizenmehl und Wasser wesentlicher leichter zu verarbeiten und lässt sich sogar von Hand gut mit einem Nudelholz ausrollen.





LAUWARMER NUDELSALAT À LA CAESAR

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 705 kcal

Für das Dressing:

1 sehr frisches Ei (M)
1 Sardellenfilet (in Öl)
½ TL Dijonsenf
1 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer

Für den Nudelsalat:

1 Scheibe Weißbrot
4 Scheiben Frühstücksspeck
6 Römersalatblätter (ersatzweise Eisbergsalat)
2 TL Butter
150 g Tagliatelle
Salz · 25 g Parmesan

- 1 Für das Dressing das Ei anstechen und in kochendem Wasser in ca. 3 Min. weich garen. Kalt abschrecken, etwas abkühlen lassen und halbieren.
- 2 Das Sardellenfilet abtropfen lassen und hacken. Die Eihälften mit einem Löffel aus den Schalen lösen.
- 3 Eihälften und Sardellenfilet sowie Senf, Zitronensaft und Öl in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt beiseitestellen.

Nudel trifft Salatklassiker

- 4 Für den Nudelsalat das Weißbrot in kleine Würfel, den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.
- 5 Die Salatblätter waschen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- 6 Die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Die Frühstücksspeckstreifen darin anbraten, bis sie knusprig werden. Die Brotwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun rösten.
- 7 Die Tagliatelle einmal durchbrechen und in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Salatstreifen zu den Nudeln in den Topf geben und untermischen. Die Nudeln mit dem Salat in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 8 Die Nudeln und Salatstreifen mit dem Dressing vermengen und auf tiefe Teller verteilen. Den Speck und die Brotwürfel daraufstreuen.
- 9 Parmesan in dicken Spänen über die Nudeln hobeln und den Salat sofort servieren. Erst beim Essen durchmischen, damit die Brotwürfel schön knusprig bleiben.



LASAGNE-SUPPE

Italo-Hit zum Löffeln

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 495 kcal

1 kleine Stange Lauch
2 Möhren (ca. 200 g)
200 g Sellerie
1 EL Olivenöl
400 g mageres Rinderhackfleisch
Salz · Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano
1 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
750 ml Gemüsebrühe
100 g Lasagneplatten
30 g Parmesan
75 g Crème fraîche

- 1 Den Lauch putzen und der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden und diese gründlich waschen. Die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Hack darin unter Wenden krümelig anbraten. Das Gemüse dazugeben und weitere 2–3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Tomaten und Brühe dazugießen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 3 Inzwischen die Lasagneplatten in 3–4 cm große Stücke brechen. Diese zur Suppe geben und in ca. 10 Min. bissfest garen. Dabei öfter umrühren.
- 4 Den Parmesan reiben, unter die Crème fraîche rühren. Die Creme salzen und pfeffern. Die Suppe abschmecken und jede Portion mit einem Klecks Parmesancreme servieren. Übrige Creme separat dazu reichen.



BOHNEN-NUDEL-SUPPE MIT SALSICCIA

deftiger Sattmacher aus Italien

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Quellzeit 8 Std. · Kochzeit 2 Std.

Pro Portion ca. 480 kcal

100 g getrocknete Borlottibohnen · 1 große Zwiebel
2 Zweige Rosmarin · 4 EL Olivenöl · 2 Lorbeerblätter
1 getrocknete Chilischote · 100 g kurze Nudeln
(z. B. Hörnchen) · Salz · 1 Möhre
2 Salsicce (rohe italienische Bratwürste; ca. 250 g)
1 EL Tomatenmark · Pfeffer

- 1 Die Borlottibohnen mindestens 8 Std. in kaltem Wasser quellen lassen, dann abgießen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, fein schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel und Rosmarin darin 3–4 Min. andünsten. Ca. 1 ½ l Wasser angießen und aufkochen. Bohnen, Lorbeerblätter und Chili hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze in 1,5–2 Std. weich kochen.

- 2 Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser knapp bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 3 Die Möhre putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Wurstbrät in Stücken aus der Haut drücken. 1 EL Öl erhitzen, Möhrenwürfel und Wurststücke darin bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, bis die Wurst nicht mehr roh aussieht.
- 4 Am Ende der Garzeit Lorbeerblätter und Chilischote aus dem Bohnengemüse entfernen. Ein Drittel der Bohnen herausnehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren, dann zusammen mit der Wurstmischung und dem Tomatenmark zurück zu den ganzen Bohnen geben.
- 5 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Nudeln darunterühren und alles bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Nudeln gar sind. Die Suppe mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und servieren.



MOZZARELLA-SALSA

einfach gut

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca. 340 kcal

1 Knoblauchzehe
 2 Frühlingszwiebeln
 ½ Bund Petersilie
 1 Bio-Orange
 2 EL Pinienkerne
 1 getrocknete Chilischote
 1 TL Fenchelsamen
 4 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer
 250 g Mozzarella · 75 g Rucola

- 1 Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den weißen Teil fein würfeln, den grünen Teil in schmale Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken. Die Orange heiß waschen und trocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen.
- 2 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, dann die Chili zerbröseln und zusammen mit den Fenchelsamen in der Pfanne anrösten.
- 3 Alle Zutaten mit Orangenschale, 4 EL Orangensaft und dem Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella klein würfeln und untermischen.
- 4 Den Rucola waschen, trocken schütteln und hacken. Die Salsa z. B. mit frisch gekochten Fusilli und Rucola vermischen. Mit den Pinienkernen bestreut servieren.

OLIVEN-SALSA

schmeckt nach Sommer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Pro Portion ca. 285 kcal

100 g schwarze Oliven (entsteint)
 1 kleiner Fenchel
 75 g getrocknete Tomaten (in Öl)
 4 EL grünes Pesto
 1 EL Aceto balsamico bianco
 Salz · Pfeffer
 50 g italienischer Hartkäse
 (z. B. Montello)

- 1 Die Oliven in Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen, längs halbieren und quer in hauchdünne Scheiben hobeln. Fenchelgrün hacken. Tomaten gut abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden.
- 2 Das Pesto mit Aceto balsamico bianco und 25 ml Nudelkochwasser glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die vorbereiteten Zutaten untermischen.
- 3 Die Salsa mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Orecchiette) vermischen. Den Käse mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln und über die Nudeln streuen.



ROTE-BETE-SALSA

überraschend anders

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Pro Portion ca. 290 kcal

1 EL Sesam
200 g Rote Bete
(vorgegart und vakuumiert)
200 g Schafskäse (Feta)
4 EL Olivenöl
1 EL Honig
2 EL Limettensaft
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz · Pfeffer

- 1 Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. Vom Herd nehmen.
- 2 Die Roten Beten in kleine Würfel schneiden (dabei am besten Küchenhandschuhe tragen). Den Feta auf einem Teller mit einer Gabel zerbröseln.
- 3 Das Öl in einer Schüssel mit Honig, Limettensaft und Kreuzkümmel verrühren. Die Rote-Bete-Würfel untermischen, dann alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 25 ml Nudelkochwasser und frisch gekochte kurze Nudeln (z. B. Penne) unter die Salsa mischen. Den Feta daraufgeben und die Nudeln mit Sesam bestreuen.

ZUCCHINI-SALSA

mit orientalischer Note

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
Pro Portion ca. 65 kcal

2 große Zucchini
½ Bund Minze
(ersatzweise Basilikum)
50 g italienischer Hartkäse
(z. B. Montello)
2 EL Zitronensaft
½ TL Pul Biber
Salz · Pfeffer

- 1 Die Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Zweigen zupfen und hacken. Den Käse reiben.
- 2 Die Zucchini raspel mit der gehackten Minze sowie dem Zitronensaft und Pul Biber mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Frisch gekochte kurze Nudeln (z. B. Farfalle) unter die Zucchini-Salsa mischen. Mit Käse bestreut servieren.





NUDELFRITTATA MIT PARMESAN

Ein Nudel-Pfannkuchen für vier!

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 530 kcal

350 g Tagliatelle
Salz
2 Schalotten
1 kleiner Zweig Rosmarin
(nach Belieben)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
3 EL TK-Petersilie
5 Eier (M)
10 EL Milch
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
40 g Parmesan

- 1 Die Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken.
- 3 Die Knoblauchzehe schälen und mit einem Messer sehr fein hacken.
- 4 Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotten und Rosmarin darin ca. 3 Min. bei kleiner Hitze andünsten, dann Knoblauch und 2 EL Petersilie dazugeben und bei kleinster Hitze mitdünsten. Die abgetropften Tagliatelle dazugeben und untermischen.
- 5 Die Eier mit der Milch verquirlen, dann salzen, pfeffern und mit Muskat abschmecken. Den Parmesan fein reiben und 30 g davon unter die Eiermischung rühren. Diese über die Nudeln in der Pfanne gießen, gut verteilen und bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. stocken lassen.
- 6 Zwischendurch die Frittata mit einem Pfannenwender anheben – der Boden darf goldbraun, aber nicht zu dunkel werden. Wenn die Oberfläche nicht mehr glasig aussieht, ist die Frittata fertig.
- 7 Die Nudelfrittata vorsichtig von Pfannenboden und -rand lösen und auf einen großen Teller gleiten lassen. Dann wie einen Kuchen in Stücke schneiden und diese auf vier Tellern anrichten. Mit restlichem Parmesan und übriger Petersilie bestreuen und sofort servieren.



LACHS IN MOHN-VANILLE-BUTTER

Crossover-Aromenmix

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca. 420 kcal

1 Bio-Zitrone

400 g Lachsfilet ohne Haut

400 g Tagliatelle · Salz

1 gehäufte EL Mohnsamen

1 Vanilleschote

100 g Butter

Pfeffer

Zucker

- 1 Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte die Schale fein abreiben.
- 2 Den Lachs mit Küchenpapier trocken tupfen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Einen Dämpfeinsatz mit den Zitronenscheiben auslegen. Die Lachswürfel darauf verteilen. Den Dämpfeinsatz in einen Topf mit wenig kochendem Wasser stellen und den Fisch bei aufgelegtem Deckel ca. 8 Min. dämpfen.
- 3 Die Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 4 Inzwischen die Mohnsamen in einem Mörser leicht andrücken. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark mit dem Messerrücken herausschaben, in den Mörser geben und unter den Mohn mischen.
- 5 Die Butter in einer Pfanne mit hohem Rand zerlassen. Den Mohn-Vanille-Mix dazugeben und unter Wenden 2–3 Min. anrösten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den gedämpften Lachs in die Butter geben und zugedeckt ca. 2 Min. ziehen lassen.
- 6 Die abgetropften Nudeln vorsichtig unter die Butter mischen. Mit Zitronenschale bestreut anrichten.

SÜSSE VARIANTE

SCHUPFNUDELN MIT MOHN-VANILLE-BUTTER

- 2 EL Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. 2 TL gemahlene Mohn unterrühren und kurz ziehen lassen. 200 g fertig gegarte Schupfnudeln dazugeben und ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze braten.
- 2 TL Vanillezucker darüberstreuen und die Nudeln noch 1 Min. braten. Dabei verfärbt sich die Butter und erhält einen leicht nussigen Geschmack.
- Die heißen Schupfnudeln mit der Mohnbutter auf Tellern oder gleich in der Pfanne servieren.

TUNING-TIPP

Wenn die Tomatencreme noch mehr Geschmacks-power bekommen soll: 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 TL Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb dünsten. Dann 1 gehäuften TL Zucker dazugeben und unter Rühren kurz karamellisieren. 1 EL Tomatenmark unterrühren und unter Rühren kurz anrösten. Die passierten Tomaten und die Crème fraîche dazugeben, verrühren, erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatencreme nach Belieben vor dem Servieren durch ein feines Sieb gießen.





GRÜNER-SPARGEL-PASTA MIT KRÄUTERÖL

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 890 kcal

Für das Kräuteröl:

1 Bio-Zitrone

1 Bund Petersilie

4 Stängel Basilikum

3 Sardellenfilets

2 EL Kapern

75 ml Olivenöl

Salz · Pfeffer

Für die Spargel-Pasta:

Salz

500 g grüner Spargel

1 Bund Frühlingszwiebeln

350 g Spaghetti

2 EL Olivenöl

Pfeffer

500 g Büffel-Mozzarella

Weckt Frühlingsgefühle!

- 1** Für das Kräuteröl die Bio-Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen. Etwas Basilikum für die Garnierung beiseitelegen, die restlichen Kräuter grob hacken.
- 2** Die Sardellenfilets kalt abspülen und grob schneiden. Die Kapern abtropfen lassen. Zitronenschale und -saft sowie die gehackten Kräuter, Sardellen und Kapern zusammen mit dem Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Für die Pasta in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Inzwischen den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel quer halbieren, dicke Stangen auch längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mitsamt dem frischen Grün in Ringe schneiden.
- 4** Die Nudeln nach Packungsanweisung im kochenden Salzwasser bissfest garen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Frühlingszwiebelringe 2–3 Min. mitgaren. 100 ml Nudelkochwasser angießen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5** Zum Servieren die Nudeln abgießen und tropfnass mit dem Kräuteröl vermengen. Dann mit dem Gemüse mischen und mit je 1 Kugel Mozzarella anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.





NUDELN MAL ANDERS

SÜSSKARTOFFELNUDELN MIT GARNELEN

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 485 kcal

25 g Cashewkerne

1 Stück Ingwer (2 cm lang)

1 Bio-Limette

½ Bund Koriandergrün

4 EL Öl

¼ TL Chiliflocken

Zucker · Salz

300 g Süßkartoffeln

200 g rohe Garnelen (küchenfertig)

Das Korianderpesto ist der Clou!

- 1 Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen. Ingwer schälen, klein hacken. Limette heiß abwaschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken.
- 2 Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit 3 EL Öl, Chiliflocken und 1 Prise Zucker in einem Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Korianderpesto mit Salz abschmecken und beiseitestellen.
- 3 Die Bio-Limette sorgfältig schälen und filetieren. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und abtrocknen. Die Knollen mit dem Spiralschneider in feine »Spaghetti« schneiden. Die Süßkartoffelnudeln in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 3 Min. bissfest garen.
- 4 Gleichzeitig in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Garnelen darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. braten, bis sie sich rötlich verfärben. Die Limettenfilets dazugeben und alles mit Salz würzen.
- 5 Die Süßkartoffeln abgießen und zu den Garnelen in die Pfanne geben. Alles gut durchmischen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Etwas Korianderpesto daraufgeben, den Rest separat dazu reichen.

VORRATS-TIPP

Falls von dem **Korianderpesto** wider Erwarten etwas übrig bleibt, den Rest in ein Schraubglas füllen und dünn mit Öl bedecken. Im Kühlschrank aufbewahrt ist es so ca. vier Wochen haltbar.







PASTA MIT BALSAMICOLINSEN UND KABELJAU

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Einweichzeit 2 Std.
Pro Portion ca. 720 kcal

Für die Linsen:

100 g grüne Linsen
Salz

Für den Kabeljau:

2 Scheiben Toastbrot
1 Bio-Zitrone
3 Zweige Rosmarin
3 Knoblauchzehen
1 Brötchen vom Vortag
100 g weiche Butter
2 TL mittelscharfer Senf
4 Kabeljaufilets (à 100 g)
4 EL Olivenöl

Für die Pasta:

500 g Spaghetti
Salz · 1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
5 EL Olivenöl
4 EL Aceto balsamico
Pfeffer
Cayennepfeffer

- 1 In einem Topf die Linsen reichlich mit kaltem Wasser bedecken und 2 Std. einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen, die Linsen mit 400 ml frischem Wasser erhitzen und nach Packungsanweisung bissfest garen, dabei ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit salzen.
- 2 Die fertig gegarteten Linsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

liefert hochwertige Eiweiße und schmeckt genial

- 3 Für den Fisch den Ofen auf 180° vorheizen. Das Toastbrot toasten, fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, die Frucht in Scheiben schneiden und die Endstücke wegwerfen. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen. Knoblauch schälen.
- 4 Das Brötchen klein schneiden und zusammen mit Zitronenschale, 1 EL Rosmarinnadeln und Knoblauch im Blitzhacker fein zermahlen. Mit Toastbrotwürfeln, Butter und Senf mischen. Fischfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Zitronenscheiben in eine Auflaufform legen, restlichen Rosmarin darauf verteilen. Mit Öl beträufeln und mit Salz würzen. Den Fisch darauflegen, die Brot-Butter-Mischung darauf verteilen und leicht andrücken. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 12 Min. garen.
- 5 Für die Pasta die Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 6 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Tomaten klein schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, dann die abgetropften Linsen und die Knoblauchwürfel dazugeben und 3–4 Min. mitdünsten.
- 7 Die Tomaten zu den Linsen geben, mit 3 EL Balsamico ablöschen und noch 1–2 Min. garen. Die Linsen mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Balsamico abschmecken. Das Basilikum untermischen.
- 8 Backofengrill zuschalten, die Kruste auf den Filets in ca. 5 Min. bräunen. Nudeln und Linsen auf die Teller verteilen, Fischfilets daneben anrichten. Mit etwas Öl beträufeln und mit Pfeffer übermahlen. Sofort servieren.





SCHLUTZKRAPFEN MIT PAK CHOI

alpenländisch-asiatisches Crossover

Für 6 Personen
Zubereitungszeit ca. 1 Std. 30 Min.
Pro Portion ca. 515 kcal

Für den Teig:

200 g Mehl
 100 g Roggenmehl (Type 997)
 Salz
 1 Ei (M)

Für Füllung und Nussbutter:

200 g Pak Choi
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Stück Ingwer (4 cm lang)
 125 g Butter
 2 EL helle Sojasauce
 200 g Ricotta
 25 g gemahlene Mandeln
 Salz · Pfeffer

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten
 Ausstecher oder Glas
 (ca. 9 cm Ø)
 Salz
 50 g ganze Mandeln
 ½ Bund Minze
 ca. 50 g Bergkäse (am Stück)

- 1 Für den Teig beide Sorten Mehl in einer Schüssel mit gut ½ TL Salz mischen. Das Ei und 110 ml Wasser zum Mehl geben. Alles zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem elastischen Nudelteig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 2 Inzwischen für die Füllung den Pak Choi putzen, dann waschen und trocken schleudern. Die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in 0,5 cm breite, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden.
- 3 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Butter 1–2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die Pak-Choi-Stiele dazugeben und 1 Min. mitdünsten, dann die Blätter und die Sojasauce hinzufügen und ca. 2 Min. andünsten, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. In eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen, dann den Ricotta und die Mandeln unterrühren. Mit Salz und reichlich Pfeffer würzen.
- 4 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Mit dem Ausstecher oder Glas Kreise ausstechen und die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Jeweils 1 TL Füllung in die Mitte der Teigkreise setzen und die Teigkreise zu Halbmonden zusammenklappen, dabei die Ränder fest andrücken.
- 5 Die Nudeltaschen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Inzwischen die ganzen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Übrige Butter in die Pfanne geben, erhitzen und leicht anbräunen.
- 6 Die Schlutzkrapfen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Die Nussbutter daraufgeben, alles mit den gerösteten Mandeln und Minze bestreuen und den Bergkäse darüberhobeln. Gleich servieren.





WINTERLASAGNE MIT WIRSING

wärmt im Winter Herz und Magen

Für 4 Personen
 Zubereitungszeit ca. 30 Min.
 Garzeit 1 Std. 15 Min.
 Backzeit 40 Min.
 Pro Portion ca. 665 kcal

400 g Rindfleisch zum Schmoren
 3 rote Zwiebeln
 75 g Speckwürfel
 Salz · Pfeffer
 2 EL Tomatenmark
 1 kleiner Wirsing (ca. 800 g)
 60 g Butter
 40 g Mehl
 450 ml Milch
 100 g Bergkäse
 (am Stück)
 150 g Lasagneplatten
Außerdem:
 Auflaufform (ca. 22 × 25 cm)
 Butter für die Form

- 1 Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Den Speck in einem großen Schmortopf auslassen, dann die Fleischwürfel dazugeben und rundum ca. 5 Min. kräftig anbraten.
- 2 Die Zwiebeln zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren, 250 ml Wasser angießen und das Ragout zugedeckt ca. 1 Std. 15 Min. schmoren.
- 3 Inzwischen den Wirsing putzen, waschen, vierteln und in Streifen vom Strunk schneiden. In einem Topf in 20 g heißer Butter ca. 3 Min. andünsten. Zugedeckt weitere 5 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Für die Sauce übrige Butter zerlassen. Das Mehl darin anschwitzen. Nach und nach die Milch unterrühren. Die Sauce ca. 10 Min. köcheln lassen, dann salzen und pfeffern. Etwa ein Viertel der Sauce abnehmen. Den Wirsing unter die restliche Sauce mischen.
- 5 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Bergkäse reiben. Die Form fetten und mit Lasagneplatten auslegen. Die Hälfte des Ragouts darauf verteilen, dann die Hälfte des Wirsings und etwas Käse daraufschichten.
- 6 Eine weitere Schicht Lasagneplatten darauflegen. Das restliche Ragout und den restlichen Wirsing darauf verteilen. Mit etwas Käse bestreuen und mit den restlichen Lasagneplatten bedecken, dann die übrige Sauce und Käse darauf verteilen. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen (Mitte) in 35–40 Min. goldbraun backen.



CHINESISCHE GLASNUDELSUPPE

Echt scharf!

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 175 kcal

100 g Glasnudeln
2 kleine rote Chilischoten
1 Stück Ingwer (4 cm lang)
150 g Zuckerschoten
100 g Shiitake (Pilze)
2 EL geröstetes Sesamöl
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Fischsauce
2 EL Reissessig · Pfeffer

- 1 Die Glasnudeln in reichlich warmem Wasser einweichen. Die Chilischoten waschen, halbieren und entkernen, die Hälften in feine Streifen schneiden.
- 2 Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Drittel schneiden. Die Pilze bei Bedarf feucht abreiben, die Stiele entfernen und die Hüte in Streifen schneiden oder halbieren.
- 3 Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Chilis und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Die Zuckerschoten und die Pilze dazugeben und 2 Min. rührbraten. Die Brühe angießen, die Fischsauce, den Reissessig und $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer untermischen. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. leicht kochen.
- 4 Die Glasnudeln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und eventuell mit einer Schere klein schneiden. Dann zur Suppe geben, gut daruntermischen und kurz mitköcheln. Die Suppe in Schalen anrichten.



RAMEN-GEMÜSESUPPE

Löffelglück aus Japan

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 195 kcal

1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (3 cm lang)
6 EL helle Sojasauce
100 g Tofu
4 Frühlingszwiebeln
100 g Champignons
100 g Baby-Blattspinat
750 ml Gemüsebrühe
100 g Ramen-Nudeln
(Asialaden)
Salz · Pfeffer
4 TL geröstetes Sesamöl

- 1 Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen, dann fein hacken und mit der Sojasauce zu einer Marinade verrühren. Den Tofu in feine Streifen schneiden und darin wenden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.
- 2 Die Champignons feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.
- 3 Die Brühe in einem Topf aufkochen, Champignons und Frühlingszwiebeln hineingeben und 1 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 4 Die Nudeln in die Suppe geben und ca. 4 Min. mitgaren. Den Tofu zusammen mit der Marinade und dem Spinat hinzufügen und 1 Min. miterhitzen.
- 5 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in Schalen füllen und mit Sesamöl beträufelt servieren.





ASIA-BRATNUDELN MIT GARNELEN

Low-Carb-Pfannenwunder

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 370 kcal

200 g Shirataki-Nudeln (s. Info)

2 große Möhren

400 g Chinakohl

4 Frühlingszwiebeln

2 rote Chilischoten

100 g Mungbohnen sprossen

2 EL Öl

200 g rohe Garnelen (küchenfertig)

2 Knoblauchzehen

2 Eier (M)

Salz · Pfeffer

4 EL Sojasauce

2 EL Fischesauce

2 EL Limettensaft

- 1 Die Nudeln in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in schmale Stifte schneiden oder hobeln. Den Chinakohl waschen, trocken schütteln und in schmalen Streifen vom Strunk schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mitsamt dem frischen Grün in dünne Ringe schneiden.
- 2 Die Chilischote waschen und längs halbieren, die Kerne entfernen. Die Hälften in schmale Streifen schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

- 3 In einer tiefen beschichteten Pfanne oder in einem Wok 1 TL Öl erhitzen. Die Möhren und Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten, dann Chinakohl und Chili dazugeben und alles unter Wenden 4–5 Min. dünsten.
- 4 Inzwischen die Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 5 Das übrige Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, dann die Garnelen und den Knoblauch hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Min. braten. Anschließend herausnehmen.
- 6 Die Eier in einer Schale verquirlen, dann salzen und pfeffern und in der Pfanne zu einem dünnen Omelett braten. Aufrollen und in schmale Streifen schneiden.
- 7 Sojasauce und Fischesauce sowie den Limettensaft unter das Gemüse mischen. Die abgetropften Nudeln dazugeben und alles 2–3 Min. braten. Omelettstreifen und Garnelen untermischen und alles nochmals abschmecken. Auf Tellern anrichten und servieren.

GUT ZU WISSEN

Die **Shirataki-Nudeln** werden aus dem Mehl der Konjakwurzel hergestellt. Sie enthalten somit keine rasch verwertbaren Kohlenhydrate und sind glutenfrei. Man bekommt sie als »Slim Pasta« in großen Supermärkten oder im Asialaden.

Goldene Zeiten

... für alle Fans von Pasta »al dente«

Über **250 BISSFESTE REZEPTHIGHLIGHTS** von Spaghetti bis Spätzle, vom Retro-Nudelsalat bis zum trendy Ramen-Burger, von schnellen Nudeltellern bis zur opulenten Genießerpasta.

NUDELN EINFACH MAL SELBER MACHEN? Im ausführlichen Einleitungsteil zu Beginn wird Schritt für Schritt erklärt, wie's geht!

Zu jedem Rezeptkapitel das wichtigste **KNOW-HOW** rund um die Nudelküche: welche Sorten für welche Gerichte passen und viele, viele weitere Praxistipps für perfektes Nudelglück.

BESONDERS HERVORGEHOBEN: alle Lieblingsklassiker von italienischen Spaghetti Carbonara über schwäbische Linsen und Spätzle bis hin zu vietnamesischer Pho Bo!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8318-7



www.gu.de