

Magic Cooking

# PASTA SAUCEN

*magisch kreativ*



G|U

Meine Zaubertricks für wunderbare Pastasaucen / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

## GANZ PUR

6

---

Mit wenigen Zutaten zum großen Genuss: Dosentomaten, Champignons oder rote Paprika zeigen mit aromatischen Gewürzen, feiner Schärfe und zauberhaften Twists magische Geschmackspower.

## GANZ KLASSISCH

24

---

Lieblingssaucen mit Tradition werden hier mit einer großen Portion Kreativität und einer Prise Magie in Szene gesetzt: für ebenso spannende wie einzigartige Geschmackserlebnisse.

## GANZ KREATIV

42

---

Ungewöhnliche Spezialitäten entstehen, wenn italienische Carbonara auf asiatisches Miso trifft oder Lachs von Aperol umschmeichelt wird: Umami pur! Und »magic cooking« vom Feinsten!

Register / 60

Autorin und Fotograf / 62

Impressum / 64





Fantastische Saucen und MAGIC TIPPS machen dein Nudelglück perfekt. Auf Seite 16 verrate ich dir spektakuläre Toppings, die Spaghetti plus Sauce ganz easy in den siebten Pastahimmel hieven. Einfach magisch: Pesto, Tomaten- und Käsesauce lassen sich – hex, hex! – auch in aromatische Suppe, Dip oder Party-Food mit Suchtfaktor verwandeln (s. Seite 35). Und auf Seite 54 stelle ich dir originelle Nudelsorten vor, die deinen Saucen noch eine Extraportion Zauber- kraft verleihen.

# SIMSALAMAGIC



## Meine Zaubertricks für wunderbare Pastasaucen



Als passionierte Italienreisende bin ich ein absoluter Pastafan und nichts feiere ich mehr als eine köstliche Pastasauce. **SUPERSPANNEND** finde ich es, altbekannten Klassikern wie Bolognese oder Carbonara einen neuen Twist zu geben und aufregende Cross-over-Pasta mit asiatischem Touch zu entwickeln. Da kommen die Geschmacksnerven ins Staunen!





**MAGISCH** wird es, wenn aus orientalischem Auberginenpüree eine pikante Pastasauce entsteht. Wenn Taleggio im Ofen schmilzt und Pilze und Pasta darin baden dürfen. Wenn aus Lachs und Aperol eine orangefarbene Gute-Laune-Sauce wird und aus grünen Oliven eine Marmelade. So habe ich mit einer ordentlichen Portion **EXPERIMENTIERFREUDE** köstliche Pastasaucen mit viel **WOW** kreiert.



**ZU TRAUMSAUCEN GEHÖREN TRAUMNUDELN.** Bei meinen letzten Italienaufenthalten durfte ich hinreißende Kombinationen probieren: in der Toskana ein kräftiges Tomaten-Fleisch-Ragù mit »Pici«, dicken Spaghetti aus der Region. Und an Sardinien's Ostküste, wo auf fast jedem Herd ein hocharomatischer Fond aus Tomaten, Weißwein, Knoblauch und Meeresfrüchten köchelt und mit »Paccheri«, das sind kurze Röhrennudeln, auf den Tisch kommt.



Für das **PERFEKTE NUDELGLÜCK** sollten Sauce und Pasta optimal aufeinander abgestimmt sein. Zu stückigen Saucen mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Schalen- und Krustentieren passen am besten kompakte, kurze Nudelsorten. Dünnere Saucen wie Aglio e olio oder leichte Tomatensaucen schmiegen sich am liebsten an lange Nudeln wie Spaghetti.

In der italienischen Küche dient »**AQUA DI COTTURA**«, das Nudelkochwasser, als wahres **ZAUBERMITTEL** – zum Angießen, Auffüllen und Verflüssigen von Saucen. Durch seinen Stärkegehalt verleiht es dabei den Pastasaucen auch eine leichte Bindung. Deshalb immer ein wenig davon beim Abgießen auffangen!



# CHILI-TOMATEN-SUGO MIT CRANBERRYS

40 g Walnusskerne  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
30 g getrocknete Cranberrys  
2 EL Olivenöl  
½ TL Zimtpulver  
2 EL Aceto balsamico  
1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)  
Salz  
–  
Für 2 Personen bzw. 200 g Pasta  
(z. B. Spaghetti)  
20 Min. Zubereitung  
20 Min. Kochen  
Pro Portion ca. 330 kcal

1 Die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften, anschließend herausnehmen. Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Chilischote waschen und halbieren, die Kerne herausschaben und die Hälften fein würfeln. Die Cranberrys fein hacken.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Cranberrys dazugeben und ca. 1 Min. mitdünsten, mit Zimt würzen. Aceto balsamico dazugeben. Die Tomaten hinzufügen. Die Hälfte der gehackten Nüsse unterrühren. Alles mit Salz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

3 Zum Schluss die frisch gekochten und abgetropften Nudeln sowie ca. 50 ml Nudelkochwasser oder Wasser zum Sugo in den Topf geben und alles gut mischen. Pasta auf zwei Teller verteilen und mit den restlichen gehackten Walnusskernen bestreuen.



Für eine cremige Komponente zusätzlich 80 g Feta mit den Händen zerbröckeln, mit ½ TL abgeriebener Orangenschale mischen und auf die angerichtete Pasta geben. Die Zitrusaromen der Orange sorgen für einen Frischekick und unterstützen die säuerlichen Noten der Cranberrys sowie den fruchtigen Geschmack der Tomatensauce.



## Meine fantastische Idee

für einfaches Arbeiten

Du findest es mühselig, die Walnusskerne einzeln mit dem Messer zu hacken? Dann leg die Kerne auf ein Schneidebrett und zerdrück alle gleichzeitig mehrmals mit einem Topfboden.



# SARDINEN-MANDEL-SAUCE

20 g Mandeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Kapern  
1 Bio-Zitrone  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Dose Sardinen in Öl (ca. 90 g Abtropfgewicht) + 2 EL Einlegeöl  
Salz  
Pfeffer  
1 rote Zwiebel  
1 rote Chilischote  
2 EL Olivenöl  
–  
Für 2 Personen bzw. 200 g Pasta  
(z. B. Spaghetti)  
35 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 290 kcal

1 Die Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Dann die Mandeln in eine kleine Schüssel umfüllen. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Kapern grob hacken und dazugeben. Die Zitrone waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und dazugeben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und unterrühren. Die Sardinen abtropfen lassen, das Öl auffangen. Sardinen in ca. 1 cm große Stückchen schneiden und mit 2 EL Einlegeöl unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Zwiebel schälen und würfeln. Die übrige Knoblauchzehe schälen. Die Chili waschen und halbieren, die Kerne herausschaben und die Hälften fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe sowie die Zwiebel- und Chiliwürfel darin glasig dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt mit dem Sardinien-Mandel-Mix mischen. Die frisch gekochten und abgetropften Nudeln sowie ca. 100 ml Nudelkochwasser oder Wasser untermischen. Den Knoblauch entfernen und die Pasta auf zwei Teller verteilen.

Meine Zauberformel



für dezente Schärfe

Wer's nicht so gern feurig mag, schneidet die Chili nicht klein, sondern gibt sie im Ganzen mit der Knoblauchzehe zum Aromatisieren mit ins Öl.



IT'S MAGIC!

Für cool-cremige Zauberei »frozen lemon yogurt« über den sizilianischen Pastaklassiker geben. Hierfür Joghurt (ca. 150 g) mit ½ TL abgeriebener Bio-Zitronenschale im Becher mischen, abdecken und ca. 3 Std. tiefgefrieren. Anschließend den gefrorenen Joghurt auf der groben Seite der Küchenreibe zügig über die Pasta reiben. Die gefrorenen Raspel sorgen optisch für Aufsehen, da sie wie geriebener Käse aussehen. Die Säure des geschmolzenen Joghurts unterstützt die sauren Noten von Kapern und Zitrone.



## Meine fantastische Idee

für mehr »Aha«

Der mexikanische Saucenklassiker lässt sich auch mit getrockneten Pflaumen oder Feigen zubereiten. Chamoy zeichnet sich typischerweise durch einen zugleich süßen, sauren, salzigen und scharfen Geschmack aus.



## Meine Prise Magic

für veganen Genuss

Statt Hähnchenfilet 200 g Tofu würfeln, trocken tupfen und kräftig in Öl anbraten. Wie beschrieben würzen, mit Senf mischen, dann 1 EL Sojasauce, Chamoy und Wasser unterrühren.



# CHAMOY-HÜHNCHEN-SAUCE

50 g getrocknete Aprikosen

2 EL Rosinen

1 TL Chiliflocken

1 TL flüssiger Honig

1 Bio-Limette

125 g Kirschtomaten

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Olivenöl

½ Bund Koriandergrün

Salz

Pfeffer

300 g Hähnchenbrustfilet

½ TL gemahlene Muskatnuss

½ TL Currypulver

1 TL mittelscharfer Senf

–

Für 2 Personen bzw. 200 g Pasta  
(z. B. Penne)

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 495 kcal

1 Für die Chamoy Aprikosen, Rosinen, Chiliflocken und 80 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 10 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann den Honig unterrühren. Die Limette waschen, abtrocknen und ½ TL Schale abreiben. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Limettenschale und -saft zur Aprikosenmischung geben. Alles in einen Rührbecher umfüllen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

2 Für das Topping die Kirschtomaten waschen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Röllchen schneiden und dazugeben. Die zweite Limettenhälfte auspressen und den Saft sowie 2 EL Öl hinzufügen. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und dazugeben. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das Hähnchenbrustfilet ca. 3 cm groß würfeln und in einer Pfanne in den restlichen 2 EL Öl ca. 5 Min von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Muskat und Curry würzen. Den Senf unterrühren. 200 ml Wasser angießen. Die Chamoy-Sauce unterrühren.

4 Die frisch gekochten und abgetropften Nudeln in die Pfanne geben und mit der Sauce mischen. Ca. 50 ml Nudelkochwasser oder Wasser unterrühren. Die Pasta auf zwei Teller verteilen. Das Tomaten-Koriander-Topping darübergeben.

# ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



## Wunderbarer Aromenzauber für Spaghetti und Co.

Was wäre Pasta ohne ein frisches, aromatisches Pesto oder eine wunderbar cremige Sauce? **Magic Cooking - Pastasaucen magisch kreativ** sorgt mit vielseitigen Rezeptideen und cleveren Zubereitungstipps für genussvolle Überraschungen und neue Geschmackserlebnisse auf dem Pastateller.



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9366-7



€ 14,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)