

Cornelia Poletto

KÜCHENRATGEBER

# SCHNELL MAL PASTA

*Jede Gabel  
ein Stück Italien*



GU

# DAS PRINZIP SCHNELLE PASTA

Extra-würzig wird es mit einer großen Portion frisch geriebenem Parmesan.



Basilikum, Oregano und Thymian sorgen für authentischen Geschmack.



Am besten selbst gemacht und eingeweckt.



Pro Liter Wasser 10 g Salz rechnen.



Gelbe Farbe, raue Oberfläche: Qualität macht bei getrockneter Pasta den entscheidenden Unterschied.



Die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen.

# SO GEHT'S: TOMATENSUGO



6 Knoblauchzehen | 800 g Strauchtomaten | 800 g geschälte Tomaten (Dose) | 4 Stängel Basilikum | getrocknete Peperoncini | 6 EL Olivenöl | Meersalz | Pfeffer | Einmachgläser mit Schraubverschluss.



Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Strauchtomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Die Dosentomaten grob zerkleinern.



Basilikum waschen und trocken schütteln. Peperoncini zwischen den Fingern zerbröseln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Tomaten, Basilikum und Peperoncini hinzufügen.



Aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen. Basilikum entfernen. Sugo mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb passieren. In sterile Einmachgläser füllen, verschließen und nach Belieben einwecken.

# ITALIENISCHE KÜCHENKRÄUTER

## BASILIKUM

Die grünen Blätter sind für viele der Inbegriff mediterraner Küche – egal, ob in Pesto alla genovese oder im Sugo. Am besten frisch verwenden!



## PETERSILIE

Egal, ob Aglio e olio, Spaghetti nero di seppia oder ein klassisches Ragù alla bolognese: fein geschnittene glatte Petersilie rundet die Aromen perfekt ab.



## SALBEI

In Butter geschwenkt passt das kräftige Aroma perfekt zu frisch gekochten Ravioli! Schmeckt auch zu Braten, Lamm, Kalbschnitzelchen und Gnocchi.



## THYMIAN

Das südliche Kraut mit dem charakteristischen Aroma passt zu deftigen Fleischgerichten, aber auch zu gebratenem Gemüse wie Zucchini, Aubergine oder Kartoffeln.



## ROSMARIN

Rosmarin ist besonders reich an ätherischen Ölen und wird frisch oder getrocknet zum Verfeinern von herzhaften Fleischgerichten sowie in würzigen Pastasaucen verwendet.



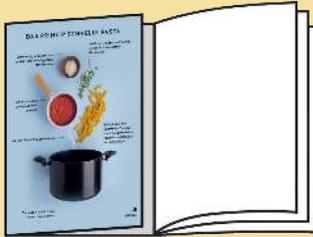
## OREGANO

Oregano schmeckt hervorragend in Nudelsaucen mit Tomaten und Sardellen. Die getrocknete Variante würzt kräftiger als das frische Kraut, daher Vorsicht bei der Dosierung!

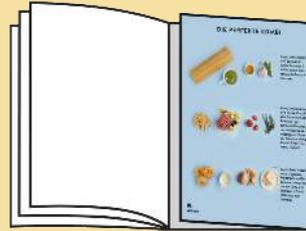
# INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

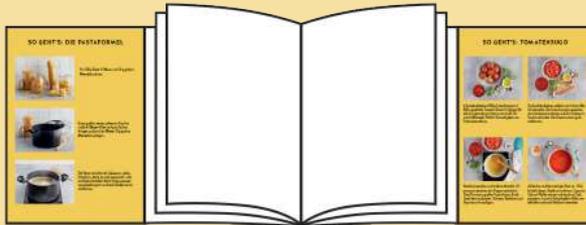
DAS PRINZIP:  
SCHNELLE  
PASTA



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHTS: DIE  
PASTAFORMEL



Immer griffbereit:  
SO GEHTS:  
TOMATENSUGO

UNSER  
GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen  
ausgewählten Rezepten ganz  
besondere Tipps mit  
verblüffendem Insiderwissen.  
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen  
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd  
variieren. Unsere Temperaturangaben be-  
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd  
mit Ober- und Unterhitze.

# REZEPTKAPITEL



**06**  
**EINFACH, SCHNELL**  
**UND GUT**



**18**  
**MIT GEMÜSE**



**34**  
**GELIEBTE KLASSIKER**



**46**  
**MIT FISCH UND**  
**MEERESFRÜCHTEN**

04 Die Autorin

05 Spaghetti aglio, olio e peperoncino

14 Coverrezept

60 Register

62 Impressum



Für ca. 500 g (ca. 10 Portionen) • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 260 kcal, 8 g E, 24 g F, 2 g KH

# PESTO ALLA GENOVESE 🍃

## Klassiker

60 g Pinienkerne  
100 g frisches Basilikum  
1 Knoblauchzehe  
Meersalz  
200 g geriebener Parmesan  
150 ml Olivenöl  
Pfeffer

### AUSSERDEM

Mörser  
saubere Schraubgläser

- 1** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2** Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und mit etwas Salz im Mörser zu einer Paste zerdrücken.
- 3** Basilikum, Parmesan und Knoblauch mit der Hälfte des Olivenöls in einem Blitzhacker mixen. Pinienkerne, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und erneut nicht zu fein mixen.
- 4** Das Pesto in saubere Schraubgläser füllen. Mit dem restlichen Olivenöl bedecken, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt das Pesto 1–2 Wochen frisch.



Für ca. 300 g (ca. 6 Portionen) • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 245 kcal, 5 g E, 24 g F, 3 g KH

## PESTO ROSSO

aus Italien

20 g Pinienkerne  
100 g getrocknete Tomaten  
(in Öl)  
2 Knoblauchzehen  
60 g Parmesan  
1 Peperoncino (rote Chilis-  
schote; ersatzweise Chili-  
flocken)  
100 ml Olivenöl  
Meersalz

**AUSSERDEM**  
saubere Schraubgläser

- 1** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. Pinienkerne grob hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen und grob würfeln, Tomatenöl auffangen. Knoblauchzehen schälen und würfeln. Den Parmesan fein reiben. Peperoncino fein hacken.
- 2** Tomaten, Knoblauch, Parmesan und Peperoncino im Blitzhacker fein pürieren. 5 EL Tomatenöl und das Olivenöl nach und nach unterrühren. Die Pinienkerne dazugeben und mit Salz abschmecken.
- 3** Das Pesto in saubere Schraubgläser füllen, mit Olivenöl bedecken, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt das Pesto 1–2 Wochen frisch.

# LINGUINE MIT GORGONZOLA UND PISTAZIEN

cremig

Meersalz  
500 g Linguine  
250 ml Geflügel- oder Gemüse-  
brühe  
40 g kalte Butter  
Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
4 Stängel Basilikum  
2 EL Pistazienkerne  
200 g Gorgonzola dolce

- 1** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine darin nach Packungsanweisung knapp al dente kochen.
- 2** Inzwischen die Brühe aufkochen und die kalte Butter in Würfeln dazugeben, sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pistazien grob hacken.
- 3** Die Linguine mit der Pastakralle direkt in die Buttersauce geben und einmal aufkochen lassen. Den Gorgonzola in kleinen Stückchen direkt auf die Pasta zupfen und mit dem Basilikum durchschwenken. Auf vier vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Pistazien bestreuen und sofort servieren.



# LINGUINE ALLE VONGOLE

## Lieblingspasta

Meersalz  
500 g Linguine  
3 getrocknete Peperoncini  
1 kg Venusmuscheln (z. B. Vongole veraci)  
4 Knoblauchzehen  
6 Stängel Petersilie  
1 Zucchini  
8 Kirschtomaten  
1 EL Taggiasca-Oliven im eigenen Öl (entsteint; ersatzweise schwarze Oliven)  
6–8 EL Olivenöl  
100 ml Weißwein

**1** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine darin nach Packungsanweisung knapp al dente kochen. 1 Chilischote hacken und mit den Muscheln in eine Schüssel geben. Muscheln unter fließendem kaltem Wasser waschen, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Abgießen, abtropfen lassen und geöffnete Exemplare aussortieren.

**2** Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Restliche Chilischoten zerreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und halbieren. Zucchinihälften aufrecht auf die Arbeitsfläche stellen und die grünen Randstücke von oben nach unten vom weichen Inneren abschneiden. In dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln, die Oliven in Ringe schneiden.

**3** Eine große Pfanne erhitzen, Öl, Muscheln, Knoblauch, Zucchini und Chili dazugeben. Weißwein angießen. Zgedeckt bei mittlerer Hitze garen, bis die Muschelschalen geöffnet sind. Geschlossene Exemplare entsorgen.

**4** Die Linguine mit einer Pastakralle direkt in den Muschelsud geben. Oliven und Tomaten dazugeben, einmal aufkochen und durchschwenken. Petersilie untermischen. Mit Salz und Olivenöl abschmecken. Sofort servieren.

Was machen Peperoncini im Wasser? Durch die Schärfe der Peperoncini öffnen sich die Muscheln ganz leicht, sodass eventuelle Sandablagerungen ausgespült werden können.



# DIE PERFEKTE KOMBI



— Lange, glatte Nudeln (z. B. Spaghetti) + leichte Saucen (z. B. leichte Sughì), Kräuteröle oder Pestos + Parmesan



— Kurze, kompakte Nudeln (Penne, Orecchiette, Casarecce oder Paccheri) + geschmorte Fleischsaucen und üppige Gemüseragouts (Penne alla Norma!) + kräftige Kräuter (Salbei, Rosmarin, Thymian)



— Breite, flache Nudeln mit Ei (Tagliatelle, Pappardelle und Fettucine) + cremige Saucen mit Sahne und Parmesan + Trüffel, Pfifferlinge oder Steinpilze



# ITALIENISCHE KÄSESORTEN

## PARMESAN

Der Kuhmilchkäse ist der bekannteste italienische Hartkäse. Er reift zwischen zwölf und 72 Monaten: Je kürzer die Lagerzeit, desto milder und weicher fällt der Käse aus.

## PECORINO

Der Schafsmilchkäse hat eine würzige, salzig-pikante Note und gehört in die Zutatenliste vieler Pastagerichte, z. B. bei Penne all'arrabbiata, Rigatoni »cacio e pepe« oder Penne alla puttanesca.

## WEICHKÄSE

Taleggio ist ein Weichkäse aus roher oder manchmal auch pasteurisierter Kuhmilch und trägt ebenso wie der halbfeste Schnittkäse Fontina ein D. O. P.-Siegel. Beide Sorten haben gute Schmelzeigenschaften und eignen sich für Saucen, Füllungen und zum Überbacken.

## MOZZARELLA UND BURRATA

Den in Salzlake eingelegten Kuhmilchkäse kennt jeder. Die Büffelmilchvariante »Mozzarella di Bufala« schmeckt etwas feiner und frischer. Mit Stracciatella und Sahne gefüllt heißt er Burrata. Er hat einen milden, buttrigen Geschmack und eignet sich für cremige Pastasaucen.

## GORGONZOLA

Der Blauschimmelkäse wird aus Kuhmilch hergestellt. Zum milden »dolce« reift der Käse in zwei Monaten, der kräftigere »piccante« hat ca. drei Monate Reifezeit. Die mit Mascarpone geschichtete Variante ist mild im Geschmack, sehr cremig und verfügt über hervorragende Schmelzeigenschaften.



# SO GEHT'S: DIE PASTAFORMEL



Pro 100 g Pasta 1 l Wasser und 10 g grobes Meersalz rechnen.



Einen großen, weiten, schweren Topf mit reichlich Wasser füllen und zum Kochen bringen und pro Liter Wasser 10 g grobes Meersalz hinzufügen.



Die Pasta ins kochende Salzwasser geben. Umrühren, damit sie nicht zusammen- oder am Boden festklebt. Nach Packungsanweisung bissfest garen und nach Rezept weiterverarbeiten.



# RAFFINIERTE REZEPTE für Pastafans

Pasta wie in Italien! Spitzenköchin Cornelia Poletto präsentiert 30 schnelle und einfache Rezepte, die mit wenigen Zutaten auskommen und dennoch den Gaumen verwöhnen. Ob für das Mittagessen, den Feierabend oder spontane Gäste – hier finden Sie die perfekte Pasta für jede Gelegenheit.

**Mit den vielfach erprobten Rezepten und den Tipps und Tricks der Profiköchin gelingt die Lieblingspasta im Handumdrehen: Perfekte Pasta war noch nie so einfach!**



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9605-7



€ 12,99 [D]

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