

PASTA



TIPPS FÜR DIE PRAXIS

Die folgenden Tipps und Tricks sollen Ihnen die Zubereitung der Gerichte, die in diesem Buch vorgestellt werden, erleichtern oder das Ergebnis besser geraten lassen.

Nudeln richtig kochen

Pasta muss in viel Wasser kochen: Pro 100 Gramm braucht sie mindestens 1 Liter.

Wasser und Salz

Das Wasser in einem großen Topf aufkochen, dann pro Liter 1/2 Esslöffel Salz dazugeben und die Nudeln hineingeben. Lange Sorten mit dem Kochlöffel so lange ins Wasser hineindrücken, bis sie komplett darin schwimmen. Die Nudeln sollten Sie während der Garzeit gelegentlich durchrühren, damit sie nicht am Topfboden festkleben und unterschiedlich weich werden.

Und noch etwas: Sie brauchen kein Öl ins Kochwasser zu geben. Wenn die

Nudeln nach dem Kochen gleich mit der Sauce gemischt werden, wie man es in Italien macht, haben sie gar keine Chance zusammenzukleben.

Die Garzeit

Für die Dauer der Garzeit gibt die Aufschrift auf der Verpackung normalerweise einen Hinweis. Falls nicht, sollten Sie nach etwa 7 Minuten eine Nudel aus dem Wasser fischen und probieren, ob sie bissfest ist. Das erkennen Sie daran, dass beim Daraufbeißen in der Mitte der Nudel noch ein kleiner fester Kern zu spüren ist.

Das Abgießen

Die Nudeln in ein Sieb abschütten, kurz abtropfen lassen und in einer warmen Schüssel mit der Sauce mischen.

*Parmesan oder Pecorino:
Köstlich zu heißer Pasta.*



Bissfest gegarte Nudeln sind ein unbedingtes Muss für ein köstliches Pastagericht.



INHALT

7 Salate und Suppen mit Nudeln

- 8 Nudel-Tomaten-Salat mit Mozzarella
- 9 Nudelsalat mit Birnen und Roquefort
- 10 Nudelsalat mit Fisch und Spinat
- 12 Nudelsalat mit Gurken und Meerrettich
- 13 Nudelsalat mit Schafskäse
- 14 Reisnudelsalat mit Erdnüssen
- 16 Grüne Suppe mit Nudeln und Pistou
- 18 Curry-Spinat-Suppe mit Nudeln
- 19 Tortellinisuppe mit buntem Gemüse

21 Pasta mit Gemüse, Fisch und Fleisch

- 22 Grüne Nudeln mit Kressesahne
- 23 Bandnudeln mit Petersilienpesto
- 24 Linguine mit Zuckerschoten und Spargel
- 26 Spaghetti mit Avocadopüree
- 27 Spaghetti mit roher Gemüsesauce
- 28 Penne mit würziger Gemüsesauce
- 30 Orecchiette mit Spargel und Garnelen
- 32 Orecchiette mit Brokkoli und Sardellen
- 33 Tagliatelle mit Rucola und Lachs
- 34 Spaghetti mit Thunfisch und Kapern
- 35 Makkaroni mit Lammhackragout
- 36 Nudeln mit Lamm-Gemüse-Ragout

- 38 Penne mit Kalbfleisch
- 39 Nudeln mit Hähnchen und Safransauce
- 40 Fusilli mit Lammstreifen und Mais
- 42 Penne mit Hähnchen-Sellerie-Ragout
- 43 Gebratene Nudeln mit Putenfleisch
- 44 Reisnudeln mit Entenstreifen

47 Nudelteig mit feinen Füllungen

- 48 Artischocken-Ricotta-Ravioli
- 49 Käse-Ravioli mit Tomatensahne
- 50 Kürbistaschen
- 52 Kalbfleisch-Kräuter-Taschen
- 53 Schlutzkrapfen

55 Nudeln knusprig überbacken

- 56 Lasagne mit Gemüse
- 58 Lasagne mit Lammhack
- 59 Pilz-Lasagne mit Gorgonzola
- 60 Cannelloni mit Auberginenfüllung
- 61 Nudelgratin mit Zucchini und Tomaten
- 62 Nudelnester mit Hähnchen und Nüssen

- 63 Register
- 64 Impressum



Grundrezept

NUDELTEIG – NICHT NUR FÜR TEIGTASCHEN

Für 4 Portionen:

300 g Mehl

3 Eier

1 EL Olivenöl

1 TL Salz

Mehl für die Arbeitsfläche

🕒 15 Minuten
30 Minuten Ruhezeit

Auch wenn es etwas Aufwand bedeutet: Selbstgemachte Nudeln (aus Mehl, Eiern und Öl) bieten ein unvergleichliches Geschmackserlebnis.

1 Mehl, Eier, Öl und Salz miteinander verkneten. Wenn sich die Zutaten verbunden haben, auf der Arbeitsfläche weiterkneten, bis der Teig schön glatt und geschmeidig ist. Wenn der Teig bröselig ist, etwas kaltes

Wasser unterarbeiten. Klebt er hingegen an den Fingern, noch mehr Mehl zugeben.

2 Den Teig in ein Küchentuch einpacken und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

3 Teig noch mal durchkneten und halbieren. Auf wenig Mehl mit dem Nudelholz möglichst dünn ausrollen. Oder kleine Stücke abnehmen und mit der Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen.

4 Für Nudeln den Teig in Bandnudeln oder in unregelmäßige Stücke schneiden, auf bemehlten Küchentüchern ausbreiten, mindestens 1 Stunde trocknen lassen. Dabei ab und zu umdrehen, damit sie gleichmäßig trocknen. Die Garzeit beträgt etwa 3 Minuten.

5 Für Teigtaschen die Teigstücke wie im Rezept angegeben zuschneiden, füllen und zusammenklappen. Die Zinken einer Gabel in Mehl tauchen und die Enden der Teigtaschen gut damit zusammendrücken. Die Teigtaschen nebeneinander auf bemehlten Küchentüchern ausbreiten und antrocknen lassen.





Die Béchamelsauce ist die Basis für unterschiedliche helle Saucen, wie zum Beispiel eine Käsesauce.

Grundrezept

BÉCHAMELSAUCE AUF GESUNDE ART

Für 4 Portionen:

50 g Butter

40 g Weizenvollkornmehl

3/8 l Milch

3/8 l Gemüsebrühe

🕒 20 Minuten

1 Butter in einem Topf schmelzen, aber nicht bräunen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

2 Milch und Brühe mischen, nach und nach unter ständigem Rühren, am besten mit

dem Schneebesen, zum Mehl geben. Die Sauce bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dabei wird sie dickflüssig und verliert den Mehlgeschmack. Sauce mit Salz und Muskat abschmecken.

Tip

50 Gramm frisch geriebenen Pecorino oder Parmesan unter die Béchamelsauce rühren und in der warmen Sauce schmelzen.



The background of the page is a vibrant blue with a fine, pebbled texture. On the left side, a large portion of yellow spaghetti is piled up, with several strands looping and overlapping. In the bottom right corner, a portion of a white ceramic bowl is visible, containing yellow pasta in a similar shape to the spaghetti. The overall composition is clean and appetizing, with the bright yellow of the pasta contrasting sharply with the blue background.

SALATE UND SUPPEN MIT NUDELN

Ob im feinen Salat oder in der Suppe – Nudeln passen immer! Die Rezepte in diesem Kapitel treten dafür den Beweis an. Alle Gerichte sind unkompliziert und leicht zuzubereiten, also auch ideal für etwas ungeübtere Köche. Probieren Sie die Rezepte einfach aus. Es ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei! Der feine »Nudelsalat mit Fisch und Spinat« wird Ihnen genauso gut schmecken wie der »Reisnudelsalat mit Erdnüssen« oder die »Grüne Suppe mit Nudeln und Pistou«.

Blitzschnell fertig

NUDEL-TOMATEN-SALAT MIT MOZZARELLA

Gesundheitstipp

Wenn Sie den typischen Geschmack von Basilikum mögen, sollten Sie Ihre Salate häufig damit verfeinern. Basilikumblätter enthalten ätherische Öle, die unsere Nerven- und Körperzellen vor Stressschäden schützen.

Für 4 Portionen:

250 g kurze Nudeln
(z.B. Penne oder Fusilli)

Salz

300 g schnittfeste Tomaten

2–4 getrocknete Tomaten in Öl
(nach Belieben)

125 g Mozzarella

1 großes Bund Basilikum

1 EL Kapern

1 EL Zitronensaft

1 EL Aceto balsamico

4 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer

🕒 25 Minuten

Pro Portion: 450 kcal/1880 kJ

1 Nudeln im Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen, damit sie nicht zusammenkleben. Abtropfen lassen.

2 Tomaten waschen und jeweils den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

3 Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, die Blättchen von den Stängeln abzupfen und in Streifen schneiden. Die Kapern abtropfen lassen.



Greifen Sie zu bei sonnengereiften Tomaten, sie schmecken am besten.

4 Die gekochten Nudeln mit den vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen. Zitronensaft, Aceto balsamico und Olivenöl mit einer Gabel verschlagen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette unter den Salat mischen. Den Salat abschmecken und kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal gründlich mischen.

Für Gäste geeignet

NUDELSALAT MIT BIRNEN UND ROQUEFORT

Für 4 Portionen:

250 g grüne Bandnudeln
oder Penne

Salz

1–2 feste, saftige Birnen
(z. B. Santa Maria)

1 EL Zitronensaft

150 g Roquefort

100 g Roastbeef in dünnen
Scheiben

2 EL Weißweinessig

150 g saure Sahne

weißer Pfeffer

5–10 Cocktailtomaten
(je nach Größe)

🕒 25 Minuten

Pro Portion: 580 kcal/2430 kJ

1 Nudeln im Salzwasser bissfest garen. Abgießen und kalt abspülen. Abtropfen lassen.

2 Die Birnen in Viertel schneiden. Die Stücke entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in feine Schnitze schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Roquefort würfeln. Roastbeef in Streifen schneiden und die Streifen halbieren.

3 Weißweinessig, saure Sahne, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Nudeln, Birnen, Roquefort und Roastbeef mit der Sauce in einer Schüssel mischen.

4 Den Salat in eine flache Schale füllen. Die Cocktailtomaten waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomatenstücke auf dem Salat verteilen und servieren.

Inhaltsstoffe

Nudeln versorgen den Körper mit Kohlenhydraten (Stärke), die für ein anhaltendes Sättigungsgefühl und kontinuierliche Energie sorgen. Die Kohlenhydrate (Fruchtzucker) der Birnen dagegen sind für angenehme Süße und schnelle Energie verantwortlich.



Roquefort und Birnen geben diesem Salat seine besondere Note.

Für Gäste geeignet

NUDELSALAT MIT FISCH UND SPINAT

Gesundheitstipp

Essen Sie so oft wie möglich Seefisch, am besten zweimal in der Woche, um Ihren Jodbedarf zu decken. Unsere Schilddrüse braucht Jod, um genügend Hormone bilden zu können! Deshalb sollten Sie übrigens auch ausschließlich Jodsalz verwenden.

Für 4 Portionen:

200 g Fusilli, Penne oder Farfalle

Salz, schwarzer Pfeffer

200 g Kabeljaufilet

100 ml Fischfond (Glas)

2 EL Zitronensaft

150 g zarter Spinat

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Mayonnaise

2 EL saure Sahne

1 Hand voll Kerbel

🕒 35 Minuten

Pro Portion: 285 kcal/1190 kJ

1 Nudeln im Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb gießen und kalt abspülen, damit sie nicht zusammenkleben. Abtropfen lassen.

2 Das Fischfilet trockentupfen, salzen und pfeffern. Fischfond und Zitronensaft in einem Topf erhitzen. Den Fisch in den Sud legen, den Topf schließen und den Fisch bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abkühlen lassen. Das Fischfleisch mit zwei Gabeln zerpfücken. Sud aufbewahren.

3 Inzwischen den Spinat in kaltem Wasser waschen. Die Blätter in ein Sieb geben,

abtropfen lassen und putzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

4 Mayonnaise, saure Sahne und 1 bis 2 Esslöffel Fischsud verrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Nudeln, Fisch, Spinat und Zwiebelringe mit der Sauce mischen. Kerbel waschen, putzen und trockenschwenken. Blättchen abzupfen und über dem Salat verteilen.

Gut zu wissen

Spinat zählt zu den nitratreichen Gemüsesorten. Allerdings: Unter Glas angebauter Spinat reichert mehr Nitrat an als Spinat, der unter freiem Himmel wächst. Wichtig: Gefährlich für unsere Gesundheit ist nicht das Nitrat an sich, sondern Nitrit, das in Verbindung mit Sauerstoff (Luft!) daraus entsteht. Deshalb sollen Spinatreste nicht offen abkühlen und am besten noch lauwarm kalt gestellt werden.

Für den Nudelsalat mit Fisch und Spinat können Sie alle kurzen Nudelsorten verwenden.



Blitzschnell fertig

NUDELSALAT MIT GURKEN UND MEERRETTICH

Inhaltsstoffe

Klein, aber oho: Die ätherischen Öle der Radieschen kräftigen die Schleimhäute und regen unsere Verdauung an. Darüber hinaus liefern sie jede Menge Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine.

Radieschen und Meerrettich verleihen diesem erfrischenden Nudelsalat eine angenehme Schärfe.

Für 4 Portionen:

250 g kurze Nudeln

Salz

2 kleine Salatgurken

(etwa 250 g)

4 Essiggurken

1 Bund Radieschen

1 Bund Dill

4 EL saure Sahne

4 EL Sahne

1 EL geriebener Meerrettich

Pfeffer

🕒 20 Minuten

Pro Portion: 335 kcal/1410 kJ

1 Die kurzen Nudeln in einem großen Topf in kochendem Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen,

damit die Nudeln nicht zusammenkleben. Abtropfen lassen.

2 Salatgurken schälen oder waschen und würfeln. Essiggurken in Scheiben und die Scheiben in Streifen schneiden. Radieschen waschen, putzen und in Streifen schneiden. Den Dill waschen, trockenschwenken und die Spitzen abzupfen.

3 Saure Sahne, Sahne und Meerrettich verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln, vorbereitetes Gemüse und Dillspitzen mit der Sauce mischen. Den Salat abschmecken und servieren.



Gut vorbereiten

NUDELSALAT MIT SCHAFSKÄSE



Rote und gelbe Paprikaschoten verleihen diesem knackigen Salat nicht nur Vitamine, sondern auch seinen optischen Reiz.

Für 4 Portionen:

250 g Orecchiette

Salz

je 1 kleine rote und gelbe
Paprikaschote

1 kleiner Zucchini

1 rote Zwiebel

2 Tomaten

150 g fester Schafskäse
oder Ricotta

1 TL scharfer Senf

2 EL Weißweinessig

Cayennepfeffer (nach Belieben)

4 EL Oliven- oder Distelöl

1 kleines Bund Petersilie

🕒 30 Minuten

Pro Portion: 460 kcal/1940 kJ

1 Nudeln im Salzwasser bissfest garen. Abgießen und kalt abspülen, damit sie nicht zusammenkleben. Abtropfen lassen.

2 Paprika vierteln, putzen und waschen. Das Fruchtfleisch quer in dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und würfeln. Zwiebel abziehen, vierteln und die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Käse mit einer Gabel zerkrümeln.

3 Den Senf mit Essig, etwas Salz und Cayennepfeffer (nach Belieben) verrühren. Das Öl nach und nach unter ständigem Rühren zugießen.

4 Nudeln, Gemüse und Käse mit dem Dressing mischen. Den Salat abschmecken. Petersilie waschen und trockenschwenken. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und über den Salat streuen.

Inhaltsstoffe

In diesem Gericht sind alle Nährstoffe vertreten, die Sie brauchen: Kohlenhydrate aus den Nudeln, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine aus Gemüse und Käse (Kalzium!) und schließlich wertvolle Fettsäuren aus dem Olivenöl.

Spezialität aus Indonesien

REISNUDELSALAT MIT ERDNÜSSEN

Gesundheitstipp

Greifen Sie zu Kohlgemüse, vor allem zu Brokkoli. Er enthält verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, wie Karotinoide und Glucosinolate, die auf unterschiedliche Weise krebsfördernde und -auslösende Substanzen unschädlich machen.

Für 4 Portionen:

250 g Brokkoli
Salz
250 g Reismudeln
4–6 Blätter Chinakohl
1 Möhre
1 feste Tomate
2 kleine Zwiebeln oder Schalotten
3 Knoblauchzehen
100 g geröstete Erdnusskerne
2 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft
1/2 TL Sambal Oelek
1/2 EL Zucker
1 EL Erdnussöl
100 ml Kokosmilch
ein paar Stängel Koriandergrün

🕒 45 Minuten

Pro Portion: 470 kcal/1960 kJ

1 Brokkoli waschen und kleine Röschen abtrennen. Stiel schälen und in Scheiben schneiden. Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Nudeln und Brokkoli darin in etwa 4 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Chinakohlblätter waschen und in Streifen schneiden. Die Möhre schälen, putzen, in dünne Scheiben und die Scheiben in feine Streifen schneiden.

3 Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch halbieren und in schmale Spalten schneiden.

4 Zwiebeln oder Schalotten und Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Zwiebel- und Knoblauchstücke, Erdnüsse, Sojasauce, Zitronensaft, Sambal Oelek und Zucker mischen. Die Mischung fein pürieren.

5 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paste darin kurz anbraten. Kokosmilch darunter rühren, aufkochen und bei starker Hitze 1 bis 2 Minuten kochen lassen. Falls die Sauce zu trocken ist, etwas Wasser dazugießen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen.

6 Die Reismudeln mit Brokkoli, Chinakohl, Möhre und Tomate mischen. Den Salat auf vier Tellern anrichten. Die Sauce lauwarm darüber verteilen und den Salat sofort servieren. Etwas Koriandergrün waschen und trockenschwenken. Die Blättchen abzupfen, hacken und zum Schluss über den Salat streuen.

Erdnüsse und Kokosmilch sind beliebte Zutaten in indonesischen und thailändischen Gerichten und geben diesem Salat seinen Pfiff.



Gelingt leicht

GRÜNE SUPPE MIT NUDELN UND PISTOU

Gesundheitstipp

Essen Sie Bohnen nicht roh, sondern nur gekocht. Sie enthalten eine Reihe schädlicher Substanzen, die durch Hitze zerstört werden. Dazu gehören beispielsweise Hämagglutinine. Diese Eiweißstoffe verursachen das Zusammenklumpen der roten Blutkörperchen und behindern dadurch den Sauerstofftransport im Blut.

»Pistou« ist das südfranzösische Pendant zu »Pesto« und verleiht dieser Suppe ihr gewisses Etwas.

Für 4 Portionen:

1 Stange Porree
200 g grüne Bohnen
1 Fenchelknolle
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
Salz
schwarzer Pfeffer
150 g Makkaroni
3 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
50 g geriebener Parmesan

🕒 40 Minuten

Pro Portion: 245 kcal/1020 kJ

1 Den Porree putzen, der Länge nach aufschlitzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen waschen, putzen und in etwa 1 Zentimeter lange Stücke brechen. Fenchelknolle waschen, putzen und vierteln. Den Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden.

2 Gemüsebrühe und Lorbeerblatt in einem großen Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse dazugeben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen. Die Makkaroni in Stücke brechen. Nudelstücke in die Suppe geben und etwa 8 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trockenschwenken, die Blättchen abzupfen und grob zerkleinern. Knoblauch, Basilikum und Parmesan mit etwas Brühe im Blitzhacker oder mit dem Mixstab zu einer geschmeidigen Kräuterpaste, dem Pistou, verarbeiten.

4 Pistou unter die Suppe rühren. Die Suppe abschmecken, auf Schalen verteilen und servieren.

Tipp

Außerhalb der Grüne-Bohnen-Zeit können Sie auf Tiefkühlware zurückgreifen. Und natürlich immer, wenn Sie wenig Zeit haben.



Blitzschnell fertig

CURRY-SPINAT-SUPPE MIT NUDELN

Gesundheitstipp

Freilandspinat enthält weniger Nitrat als Spinat aus dem Gewächshaus. Der schädlichen Nitrosaminbildung im Körper können Sie entgegenwirken, indem Sie zu oder nach dem Essen Vitamin C tanken. Also: ein Glas Orangensaft trinken oder eine Kiwi essen.

Für 4 Portionen:

500 g Blattspinat
Salz
1 cm frischer Ingwer
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
1 l Gemüsebrühe
1 EL Currypulver
200 g türkische Reismudeln
1/2 Bund Petersilie

🕒 25 Minuten

Pro Portion: 265 kcal/1115 kJ

1 Spinat in kaltem Wasser gründlich waschen und putzen. Die Blätter in einen Topf mit wenig Wasser geben und bei starker Hitze 1 bis 2 Minuten zugedeckt garen, bis sie zusammengefallen sind. Den Spinat in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen, dann portionsweise ausdrücken. Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer und die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin anbraten. Brühe dazugießen und aufkochen. Currypulver unterrühren. Die Nudeln dazugeben und die Suppe so lange bei mittlerer Hitze kochen, bis die Nudeln bissfest sind.



Frühlingszwiebeln haben einen angenehm milden Geschmack.

3 Den Spinat unter die Suppe mischen. Petersilie waschen und trockenschwenken. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Suppe abschmecken. Mit der Petersilie und den übrigen Zwiebelringen bestreuen und servieren.

Tipp

Schneller ist die Suppe mit tiefgekühltem Blattspinat zubereitet. Den Spinat nach Packungsanweisung auftauen und in einem Sieb die Flüssigkeit ausdrücken. Dann wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.

Schmeckt Kindern gut

TORTELLINISUPPE MIT BUNTEM GEMÜSE

Für 4 Portionen:

2 Tomaten

1 kleiner Zucchini

1 Möhre

1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe

200 g frische Tortellini mit
Käse- oder Ricottafüllung

100 g Tiefkühl-Erbsen

1 Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer

🕒 30 Minuten

Pro Portion: 170 kcal/490 kJ

1 Die Tomaten waschen und jeweils den Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

2 Zucchini waschen, putzen und würfeln. Möhre schälen, putzen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

3 Brühe in einem großen Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin etwa 3 Minuten garen.

4 Tortellini und Erbsen dazugeben. Die Suppe so lange kochen lassen, bis das Gemüse bissfest und die Tortellini vollständig erhitzt sind.

5 In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen, trocken-schwenken und in Röllchen schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Tip

Getrocknete Tortellini haben eine längere Garzeit als frische. Deshalb zuerst die getrockneten Nudeln, dann das Gemüse in die Suppe geben.

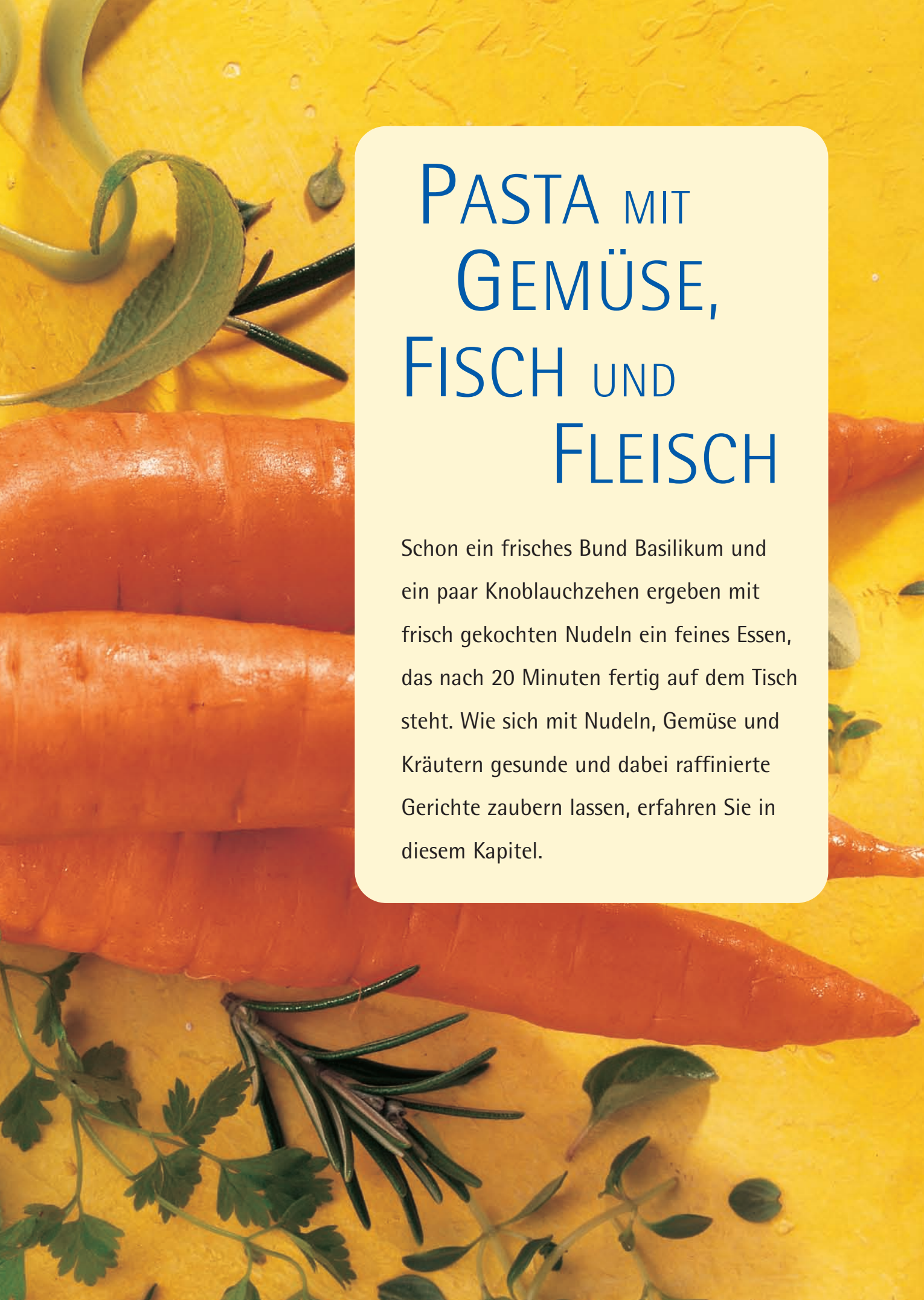
Inhaltsstoffe

Lycopin, ein sekundärer Pflanzenstoff der Tomate, schützt vor Krebs. Der rote Farbstoff steckt vor allem direkt unter und in der Schale. Und in gegarten Früchten ist er besonders wirksam.



Die bunte Suppe mit Nudeln und Gemüse schmeckt der ganzen Familie.





PASTA MIT GEMÜSE, FISCH UND FLEISCH

Schon ein frisches Bund Basilikum und ein paar Knoblauchzehen ergeben mit frisch gekochten Nudeln ein feines Essen, das nach 20 Minuten fertig auf dem Tisch steht. Wie sich mit Nudeln, Gemüse und Kräutern gesunde und dabei raffinierte Gerichte zaubern lassen, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Blitzschnell fertig

GRÜNE NUDELN MIT KRESSESAHNE

Gesundheitstipp

Kochen Sie die Sauce nicht mehr auf, wenn Sie die Kresse hineingegeben haben und servieren Sie sie sofort. So bleiben möglichst viele hitzeempfindliche Vitalstoffe erhalten.

Die grünen Nudeln mit Kressesahne lassen sich blitzschnell zubereiten.

Für 4 Portionen:

2 Schalotten
400 g grüne Bandnudeln
Salz, 1 EL Olivenöl
1/8 l Gemüsebrühe
125 g Sahne
2 Kästchen Gartenkresse
1 TL Zitronensaft
schwarzer Pfeffer

🕒 20 Minuten

Pro Portion: 440 kcal/2080 kJ

1 Schalotten abziehen, in kleine Würfeln schneiden. Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2 Das Öl erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig braten.

3 Gemüsebrühe und Sahne zugießen. Alles bei mittlerer Hitze zu einer sämigen Sauce einkochen.

4 Gartenkresse kalt abspülen und mit der Küchenschere abschneiden. Die Hälfte der Kresse unter die Sauce rühren. Die Sauce mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Nudeln in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel füllen.

6 Die Sauce darüber geben und mit den Nudeln mischen. Das Nudelgericht mit der übrigen Kresse bestreuen und sofort servieren.



Gut vorzubereiten

BANDNUDELN MIT PETERSILIENPESTO

Für 4 Portionen:

3 Bund Petersilie

3 Knoblauchzehen

50 g Sonnenblumenkerne
oder gehäutete Mandeln

100 ml Olivenöl

1 unbehandelte Zitrone

50 g Parmesan oder Pecorino

Salz, schwarzer Pfeffer

400 g schmale Bandnudeln

🕒 30 Minuten

Pro Portion: 720 kcal/3030 kJ

1 Petersilie waschen, trocken-schwenken und die Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Petersilie, Knoblauch und Sonnenblumenkerne oder Mandeln mit dem Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

2 Die Zitrone waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben. Zitronenschale und Parmesan oder Pecorino unter die Petersilienmasse rühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Kurz bevor die Nudeln gar sind, das Pesto in einer vor-

gewärmten Schüssel mit 2 bis 3 Esslöffeln Nudelkochwasser verrühren.

4 Nudeln in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In die Schüssel geben, mit dem Pesto mischen und das Gericht sofort servieren.

Tip

Besonders gut schmeckt dieses Nudelgericht, wenn Sie noch etwas frisch geriebenen Parmesan oder Pecorino darüber streuen.

Inhaltsstoffe

Das Fett des Pesto stammt fast nur aus pflanzlichen Quellen, vor allem vom Olivenöl. Und das enthält viel Ölsäure, die vor Herzinfarkt und Krebs schützt.

Abgeriebene Zitronenschale verleiht diesem Pesto seinen frischen Geschmack.

