

# Pasta

Stand 1. Oktober 2021

## Bandnudeln mit Bohnen und Tomatensauce

### ***Für 4 Portionen:***

*3 Zwiebeln  
5 El Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
2 El Tomatenmark  
1 El edelsüßes Paprikapulver  
1 Dose Tomaten (800 g Einwaage)  
Salz  
1/2 Tl Zucker  
Cayennepfeffer  
250 g grüne Bohnen  
300 g TK-Bohnenkerne  
1 Knolle junger Knoblauch  
100 ml Gemüsefond  
250 g breite Bandnudeln  
50 g geraspelter junger Pecorino*

1. Die Zwiebeln pellen, würfeln und in 3 El mäßig heißem Öl 5 Minuten dünsten. Lorbeer, Tomatenmark und Paprika unterrühren und anschwitzen. Tomaten abgießen, grob zerkleinern und dazugeben. Mit Salz, Zucker und Cayenne würzen, offen bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen.
2. Grüne Bohnen putzen und in Stücke brechen. Bohnenkerne aus den Hülsen lösen. Knoblauch pellen, im restlichen Öl glasig dünsten, die Bohnen dazugeben, salzen und mit dem Gemüsefond zugedeckt etwa 20 Minuten garen.
3. Nudeln garen, abtropfen lassen, mit Käse und Tomatensauce mischen und auf einer vorgewärzten Platte anrichten. Die Bohnen darübergerben und servieren.

## Bandnudeln mit zweierlei Lachs

### ***Für 4–6 Portionen:***

*750 g Porree (4 Stangen)  
1 kleine Zitrone  
1/8 l Schlagsahne  
250 g Räucherlachs in Scheiben  
650 g rohes Lachsfilet (im Stück)  
Salz  
2 El Öl  
500 g Pappardelle (breite Bandnudeln)  
grob gemahlener schwarzer Pfeffer*

1. Den Porree putzen und nur das Weiße und Hellgrüne in 1/2 cm dünne Ringe schneiden. In einem Durchschlag unter kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. Die Zitro-

nenschale dünn abreiben, mit der Schlagsahne in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Den Räucherlachs in 1 cm breite Streifen schneiden. Aus dem rohen Lachsfilet, falls nötig, die Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die fetten Teile der Bauchlappen abtrennen. Die dunklen bräunlichen Partien ebenfalls ausschneiden, da sie leicht tranig-fischig schmecken. Das übriggebliebene Stück (ca. 500 g) waagrecht halbieren und quer in 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die abgeriebene Zitrone auspressen und die rohen Lachsfiletstreifen mit 2 El Zitronensaft beträufeln und mit wenig Salz bestreuen.

**2.** Eine große Schüssel im 80 Grad heißen Backofen erwärmen. 3l kräftig gesalzenes Wasser mit dem Öl zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin 7–8 Minuten kochen. Die Porreeringe in leicht gesalzenes Wasser geben und 4–5 Minuten blanchieren.

**3.** Jetzt muß alles sehr schnell gehen: Porree und Nudeln abgießen und etwas abtropfen lassen, beides mit dem frischen und geräucherten Lachs in die vorgewärmte Schüssel schichten und mit Pfeffer kräftig würzen. Die reduzierte Sahne dazugießen und alle Zutaten mit zwei großen Löffeln gut mischen (der rohe Lachs wird durch die Hitze der Nudeln schnell gar). Sofort auf vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

Dazu paßt Brunnenkressensalat.

*Quelle: E&T 12/99/139*

## **Brandelli ai carciofi**

### ***Für 4 Portionen***

*4 frische Artischockenherzen*

*4 El Olivenöl*

*1 Zwiebel, geschält und in feine Scheiben geschnitten*

*1 El Kapern*

*2 große, reife Tomaten oder 1 Dose (400 g) gestückelte Tomaten*

*Salz*

*frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

*450 g frische Brandelli (in große Stücke gerissener Pastateig)*

*25 g Butter, in grobe Würfel geschnitten*

*2 El grobgehackte Petersilie*

**1.** Die Artischocken zurechtschneiden, die groben Teile wegwerfen und die Herzen in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Artischockenscheiben darin zusammen mit der Zwiebel bei leichter Hitze weich garen. Die Kapern hinzufügen sowie die Tomaten, Salz und Pfeffer. Weitere 10 Minuten garen.

**2.** Inzwischen die Pasta in 3-4 Minuten al dente kochen. In ein Sieb abgießen und mit dem Gemüse vermischen. Die Butterwürfel dazugeben und mit Petersilie bestreut servieren. (Zu diesem Gericht gehört kein Käse.)

## **Broccoli-Lasagne mit Rosmarintomaten**

### ***Für 6 Portionen:***

*50 g Butter oder Margarine*

*2 El Rosmarin (gehackt)*

*40 g Mehl*

*400 ml Gemüsefond (a. d. Glas)*

350 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
150 g Comté (französischer Bergkäse)  
1 kg Broccoli  
2 El Öl  
16 Lasagneblätter (250 g)  
12 kleine Strauchtomaten (ca. 300 g)

1. Das Fett zerlassen, 1 El Rosmarin und das Mehl darin anschwitzen. Gemüsefond und Milch unter kräftigem Rühren dazugießen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ohne Deckel kochen. Mit Salz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch würzen.
2. Den Käse fein raspeln. Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Eine Form dünn mit Öl auspinseln, 3 El Sauce hineingeben. Lasagneblätter portionsweise 5 Minuten in Salzwasser kochen. Broccoli im Nudelwasser 3 Minuten kochen und abtropfen lassen.
3. Nacheinander Lasagneblätter, 3/4 vom Broccoli, 3/4 der Sauce und restliche Lasagneblätter einschichten. Den Käse bis auf 2 El zwischen die Schichten streuen. Restlichen Broccoli, Sauce und Käse auf der Oberfläche verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 15 Minuten backen.
4. Inzwischen die Tomaten an der Unterseite glattschneiden, überbrühen, abschrecken und häuten. Im restlichen Rosmarin und Öl wenden, salzen und pfeffern. Auf die Lasagne setzen und weitere 15 Minuten backen. Vor dem Servieren 10 Minuten ruhenlassen.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

Quelle: E&T 9/96/108

## **Bucatini all'amatriciana**

### ***Für 4 Portionen:***

100 g Pancetta (ersatzweise durchwachsener Speck)  
2 grüne Pfefferschoten  
4 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 Salbeiblätter  
1 frisches Lorbeerblatt  
6 El Olivenöl  
2 El Tomatenmark  
800 g geschälte Tomaten (frisch oder a. d. Dose)  
Salz  
Zucker  
1 Tl Oregano (getrocknet)  
eventuell Cayennepfeffer  
250 g Bucatini (dicke hohle Spaghetti, ersatzweise normale Spaghetti)  
100 g Pecorino (grob geraspelt)

1. Den Speck ohne Schwarte in nicht zu feine Streifen schneiden. Pfefferschoten längs aufschneiden, die Kerne herausspülen, Schoten in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln und

Knoblauch pellen. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch hacken, den Salbei grob zerzupfen, den Lorbeer am Rand mehrfach einreißen.

**2.** Zuerst den Speck im Olivenöl rundum anbraten, dann die vorbereiteten Zutaten untermischen. Unter Rühren 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Das Tomatenmark unterrühren und bei etwas stärkerer Hitze anschwitzen. Die Tomaten halbieren, ausdrücken und untermischen. Ohne Deckel 12–15 Minuten kochen, ab und zu durchrühren. Mit Salz, Zucker und Oregano würzen, eventuell mit Cayenne nachschärfen.

**3.** Gleichzeitig die Bucatini (oder Spaghetti) in gesalzenem Wasser nach Anweisung knapp garen und in einem Durchschlag abgießen. Mit warmem Wasser abbrausen und gut abgetropft mit der Sauce mischen. Mit dem Käse servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 8/95/29*

## **Casarecce mit Erbsen und Fleischbällchen**

### ***Für 2 Portionen:***

*1 Tl Fenchelsaat*

*1/2 Tl schwarze Pfefferkörner*

*Salz*

*1 gehäufte Tl getrockneter Majoran*

*250 g gemischtes Hackfleisch*

*750 g Erbsenschoten (ersatzweise 200 g TK-Erbsen)*

*1 Schalotte (20 g)*

*2 El Öl (z.B. Maiskeimöl)*

*60 ml trockener Rotwein*

*1 Dose stückige Tomaten (400 g)*

*1 Tl Zucker*

*2 kleine Lorbeerblätter*

*600 ml heiße Hühnerbrühe*

*200 g Casarecce (ersatzweise kurze Makkaroni)*

*1–2 El Sojasauce*

*3 Stiele Basilikum*

*20 g Pecorino (nach Belieben)*

**1.** Fenchel, Pfeffer und etwas Salz im Mörser nicht zu fein zerstoßen. Majoran untermischen. Gewürzmischung in einer Schüssel mit dem Hack verkneten. Mit feuchten Händen aus der Masse 20 Bällchen formen, auf einen Teller legen und beiseitestellen. Erbsen aus den Schoten palen, Schalotte fein würfeln.

**2.** Öl in einem flachen Schmortopf (24 cm Ø) oder in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten rundum goldbraun anbraten. Schalotten zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitbraten.

**3.** Mit Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. Stückige Tomaten, Zucker, Lorbeerblätter und Brühe zugeben und offen aufkochen.

**4.** Erbsen und Pasta unterrühren und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung der Nudeln garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Sojasauce abschmecken. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und darüberstreuen. Nach Belieben Pecorino grob zerbröseln oder hobeln und darüberstreuen.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 07/18/55*

## **Feine Bandnudeln mit scharfer Tatarsauce**

### ***Für 2 Portionen:***

*2 Tomaten (à 100 g)*

*3 Zwiebeln (100 g)*

*2 kleine Knoblauchzehen*

*1 kleine rote Chilischote (10 g)*

*1 kleines Bund Basilikum*

*175 g Beefsteakhack*

*2 Tl Öl*

*400 g passierte Tomaten mit Stückchen*

*Salz*

*schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*400 g Frühlingszwiebeln*

*100 g feine Bandnudeln*

1. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und pellen. Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Chilischote halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Vom Basilikum einige schöne Blätter beiseite legen, die restlichen fein schneiden.
2. Das Beefsteakhack im Öl bei starker Hitze ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel darunter mischen und 2 Minuten anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und 10 Minuten bei milder Hitze zugedeckt köcheln lassen. Zum Schluß die Tomatenwürfel und das Basilikum untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Dann halbieren und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und die Zwiebelstreifen 1 Minute vor Ende der Garzeit dazugeben. Auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Mit Pfeffer würzen.
4. Die Nudeln auf Tellern anrichten und die Sauce darauf verteilen. Mit Basilikum garnieren.

**Anmerkung.** Diätrezept, 466 kcal pro Portion

*Quelle: E&T 1/92*

## **Fusilli mit Brokkoli und Mandeln**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*30 g helle Rosinen*

*3 El Marsala*

*40 g geschälte Mandelkerne*

*1 El Zucker*

*1 rote Chilischote*

*1 Brokkoli (ca. 600 g)*

*Salz*

*300 g Kirschtomaten*

2 Knoblauchzehen  
3 Stiele Basilikum  
100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Pfeffer  
3–4 El Olivenöl  
3 El Kapern (*Nonpareilles in Lake*)  
kleine Basilikumblätter  
400 g Fusilli rustici (oder Maccheroni)  
10 g Butter

1. Rosinen in einer Schüssel im Marsala einweichen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Mandeln abkühlen lassen, danach fein hacken. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Brokkoli putzen, dabei Strunk und Blätter entfernen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 4 Minuten leicht bissfest garen. Brokkoli herausnehmen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen und in kaltem Wasser beiseite stellen.

2. 200 g Brokkoli zusammen mit dem Mineralwasser und der Hälfte der Mandeln mit einem Schneidstab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Brokkoli-Röschen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten mitbraten. Rosinen mit Marsala, Kapern und Brokkoli-Paste unterrühren. Basilikumblätter trocken tupfen und fein schneiden.

4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 400 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und Butter im Topf erhitzen und sämig einkochen, leicht mit Pfeffer würzen. Brokkoli-Gemüse, Tomaten und Basilikum unterheben. Nudeln in vorgewärmte Teller geben, mit den Mandeln und Basilikum bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/22*

## **Gebratener Spargel mit Spaghetti und Hähnchenbrust**

***Für 4 Portionen:***

***Spargel und Spaghetti:***

*800 g weißer Spargel*

*500 g grüner Spargel*

*Salz*

*Zucker*

*1 gelbe Paprikaschote*

*10 Kirschtomaten*

*3–4 Tl Dijon-Senf*

*3–4 El Estragon-Essig*

*2 Tl Honig*

*Pfeffer*

*40 g Butter*

*200 g Spaghetti*

4 El Olivenöl

2 Stiele Basilikum

### **Hähnchenbrust**

200 g Hähnchenbrust (ohne Haut)

2 Eier (Kl. M)

150 g Cornflakes

Salz

Pfeffer

2 El Mehl

100 ml Öl

### **Außerdem:**

Küchenpapier

**1.** Für den gebratenen Spargel den weißen Spargel ganz, den grünen im unteren Drittel schälen. Die Enden abschneiden. Spargelstangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelschalen und -abschnitte in einem großen Topf mit ca. 400 ml Wasser, etwas Salz und Zucker aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen und 80 ml Spargelsud abmessen. Den restlichen Spargelsud beiseite stellen. Paprika halbieren, entkernen, schälen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren. Den abgemessenen Spargelsud mit Senf, Essig, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Spargel-Senf-Sud beiseite stellen.

**2.** Für die Hähnchenbruststreifen die Hähnchenbrust quer in ca. 1/2 cm dünne Scheiben schneiden. Eier verquirlen. Cornflakes mit den Händen fein zerkrümeln und in einen tiefen Teller füllen. Fleisch leicht salzen und pfeffern, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Fleisch in den verquirlten Eiern wenden, abtropfen lassen, in den Cornflakes wenden und dabei die Cornflakes andrücken, Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenscheiben darin in 2–3 Minuten knusprig goldbraun backen. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Backblech abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) warm halten.

**3.** Für die Spaghetti 150 ml Spargelsud mit der Butter auf die Hälfte einkochen lassen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Spaghetti darin nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen. Den weißen Spargel darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten braten. Dann grünen Spargel und Paprika zugeben, kurz anbraten, mit Spargel-Senf-Sud ablöschen und zugedeckt weitere 6–8 Minuten garen. In der letzten Minute die Kirschtomaten zugeben. Spaghetti in einen Durchschlag gießen, kurz abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Spargel-Butter-Reduktion zugeben und gut mischen. Spaghetti in vorgewärmten tiefen Tellern mit dem Spargel und den krossen Hähnchenbruststücken anrichten. Mit abgezupften Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Garzeit ca. 45 Minuten*

*Quelle: E&T 05/12/22*

## **Gemüse-Lasagne**

### **Für 4–6 Portionen:**

4 Knoblauchzehen

3 Salbeistiele

500 g Ricotta

2 Eigelb  
Salz, weißer Pfeffer (a. d. Mühle)  
1/2 Bund Basilikum  
180 ml Olivenöl  
20 g Pinienkerne  
30 g Butter  
15 g Mehl  
400 ml Milch  
Muskatnuß (frisch gerieben)  
2 rote Paprikaschoten (ca. 550 g)  
2 gelbe Paprikaschoten (ca. 450 g)  
1 Aubergine (ca. 350 g)  
1 Zucchini (ca. 300 g)  
10 Lasagne-Nudelplatten  
Fett für die Form

1. Knoblauchzehen pellen und sehr fein würfeln. Salbeiblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden. Ricotta mit Knoblauch, Salbei und Eigelb verrühren, salzen, pfeffern, kalt stellen.
2. Die Basilikumblätter abzupfen, mit 100 ml Olivenöl und den Pinienkernen im Mixer pürieren, beiseite stellen.
3. Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Milch dazugießen, unter Rühren aufkochen. Béchamelsauce 1 Minute kochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Beiseite stellen.
4. Paprikaschoten vierteln, putzen, mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und auf der 2. Einschubleiste von oben unter dem Grill erhitzen, bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Die Schoten häuten.
5. Aubergine und Zucchini längs in jeweils 6–8 Scheiben schneiden und portionsweise in je 2 El Olivenöl von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Die Nudelplatten portionsweise in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten vorkochen, aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
7. Eine rechteckige Auflaufform ausfetten. 2 Nudelplatten mit 4 cm Abstand zueinander hineinlegen. Jede Nudelplatte mit 1 El Ricottamasse bestreichen. Auberginenscheiben darauf verteilen, salzen, pfeffern, je 1 El Ricotta daraufstreichen und jede Lasagnehälfte mit 1 Nudelplatte abdecken. Den Vorgang mit restlichem Gemüse und Ricotta in beliebiger Reihenfolge dreimal wiederholen, bis das Gemüse und die Ricottamasse aufgebraucht sind. Obenauf liegen die letzten beiden Nudelplatten.
8. Basilikumpesto unter die Bechamelsauce mischen, Nudelplatten mit je 1 El davon bestreichen. Die restliche Sauce in die Lasagneform gießen.
9. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 25–30 Minuten backen (Gas 3, Umluft 20–25 Minuten bei 180 Grad). Aus dem Ofen nehmen, etwas ruhenlassen, dann in Portionsstücke schneiden. Mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Quelle: E&T 6/97/28

## **Gnocchetti sardi mit Tomaten und Fenchel-Bratwurst**

**Für 4–6 Portionen:**



*1/3 Döschen Safranfäden (0,033 g)*  
*2 Knoblauchzehen*  
*200 g weiße Zwiebeln*  
*80 g Bundmöhren*  
*100 g Staudensellerie*  
*1 rote Chilischote*  
*2 kleine Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)*  
*30 g Butter*  
*4 El Olivenöl*  
*1 El Tomatenmark*  
*2 frische Lorbeerblätter*  
*Zucker*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*4 Salsicce (Fenchel-Bratwürste, à ca. 90 g)*  
*3 Stiele glatte Petersilie*  
*400 g Gnocchetti sardi (z.B. von De Cecco; ersatzweise Penne)*  
*30 g Pecorino (grob gerieben)*

**1.** Safran zerreiben, mit 4 El lauwarmem Wasser verrühren. Knoblauch leicht andrücken. Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten in der Dose mit einer Schere zerschneiden.

**2.** 20 g Butter und 2 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Möhren, Sellerie und Chili zugeben und weitere 4–5 Minuten dünsten. Tomatenmark zugeben und 30 Sekunden unterrühren. Tomaten und Lorbeerblätter zugeben und offen 30–40 Minuten leicht kochen lassen. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Safran mit der Flüssigkeit unterrühren. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bratwürste darin bei mittlerer Hitze rundherum 5–6 Minuten braten. Würste herausnehmen, leicht abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

**3.** Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser leicht bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Dabei 300 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und die restliche Butter in die Tomatensauce geben und sämig einkochen lassen. Wurstscheiben und Petersilie unterheben und auf vorgewärmten Tellern sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit 50 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/20*

## **Gratinierte Nudelrollen**

### ***Für 4 Portionen:***

*8 schmale Bundmöhren*  
*8 Stangen grüner Spargel*  
*Salz*  
*4 Lasagne-Nudelteigplatten*  
*4 Scheiben gekochter Schinken (à 50 g)*  
*40 g Butter*  
*20g Mehl*

700–800 ml Milch  
Pfeffer  
Muskat  
1 Lorbeerblatt  
1 Nelke  
1/2 Bund Kerbel  
100 g Mai-Gouda  
1–2 Tl Zitronensaft

1. Möhren putzen und schälen. Spargel am unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Möhren in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. In der letzten Minute Spargel zugeben. Gemüse abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen. Nudelplatten in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Schinkenscheiben halbieren. Eine Form mit 10 g Butter ausfetten.
2. Jeweils 2 halbe Schinkenscheiben aufeinanderlegen und je 2 Stangen Spargel und 2 Möhren fest darin einrollen. Jedes Schinkenpäckchen vorsichtig in eine Nudelplatte einrollen. Mit der Naht nach unten in eine große Auflaufform (oder in 2 kleine Auflaufformen) legen.
3. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Milch nach und nach unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lorbeer und Nelke zugeben und die Sauce unter Rühren ca. 15 Minuten cremig einkochen. Lorbeerblatt und Nelke entfernen.
4. Kerbel fein hacken, Gouda grob raspeln. Die Hälfte davon mit dem Kerbel in die Sauce geben, ganz kurz mit einem Schneidstab pürieren und mit Zitronensaft würzen.
5. Die Sauce über die Rollen in die Auflaufform gießen und mit dem restlichen Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 8–10 Minuten bei 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen. Dann den Backofengrill zuschalten und den Auflauf weitere 3–4 Minuten goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 05/12/46*

## **Griechischer Nudelaufbau**

### ***Für 6 Portionen:***

350 g grüne Bohnen  
300 g Möhren  
150 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 El Olivenöl  
400 g Lammhack  
350 ml Weißwein  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Koriandergrün  
400 g Makkaroni  
500 g Sahnejoghurt  
3 Eier

100 g Pecorino

Bohnen in Stücke schneiden, Möhren raspeln. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl andünsten. Hack dazugeben und bräunen, Möhren und Bohnen zugeben, mit Wein auffüllen und 15 Minuten garen. Salzen, pfeffern, Kräuter untermischen. Makkaroni garen, abtropfen lassen, mit dem Gemüse in eine Auflaufform füllen. Joghurt mit Eiern verrühren, darübergießen. Mit geriebenem Pecorino bestreuen und auf der zweiten Schiene von unten bei 190 Grad 40 Minuten backen.

Quelle: E&T 6/94/11

## Lasagne mit Mozzarella-Bechamel

**Für 4 Portionen:**

**Bolognese:**

200 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100 g Bundmöhren

150 g Staudensellerie

1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)

3–4 El Olivenöl

10 g Butter

500 g gemischtes Hackfleisch

Salz

Pfeffer

1 Tl Tomatenmark

200 ml Rotwein

1 Lorbeerblatt

**Bechamelsauce:**

50 g Butter

50 g Mehl

700 ml Milch

Salz

100 g ital. Hartkäse (z. B. Grana Padano), fein gerieben

125 g Mozzarella

12 Lasagne-Platten

**Außerdem:**

Butter für die Form

1. Für die Bolognese die Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch andrücken. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, entfädeln und ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Stielansätze und eventuelle Schale von den Tomaten entfernen. Tomaten grob zerschneiden.

2. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Möhren und Sellerie zugeben und weitere 4–5 Minuten dünsten. Das Hackfleisch zugeben und 3–4 Minuten unter Rühren braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark 30 Sekunden unterrühren, mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen.

Tomaten, Tomatensaft und Lorbeer zugeben und offen in ca. 1:20 Stunden dicklich einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Lorbeer entfernen.

**3.** Für die Bechamel Butter in einem Topf zerlassen, Mehl unterrühren. Mit Milch verrühren und offen bei schwacher Hitze in 20–25 Minuten leicht sämig einkochen lassen, dabei öfters umrühren, mit Salz würzen. Am Ende der Garzeit 50 g geriebenen Käse unterrühren. Den Mozzarella fein hacken. Eine Auflaufform (ca. 23×28 cm) mit etwas Butter austreichen. Etwas Bechamel auf dem Boden der Form glatt streichen. Schichtweise Lasagneplatten, 40 g geriebenen Käse, Mozzarella und Bolognese einfüllen. Die letzte Schicht sollte Bechamel sein.

**4.** Die Lasagne im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) 15–20 Minuten garen. Den restlichen Käse auf die Oberfläche streuen und weitere 15 Minuten garen, bis die Oberfläche leicht goldbraun und knusprig ist. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

*Zubereitungszeit: 1:40 Minuten plus Garzeit 2:10 Stunden*

*Quelle: E&T 10/12/30*

## **Lasagne mit Muscheln**

***Für 2×4 Portionen:***

***Tomatensauce:***

*2 Dosen Tomaten*

*50 g Speck*

*1 El Olivenöl*

*1 Knoblauchzehe*

*2 Zwiebeln*

*3 Möhren*

*1 Selleriestau*

*Pfeffer, Salz*

*2 Nelken*

*Oregano*

*Thymian*

***Lasagne:***

*2/3 der Tomatensauce*

*1 Paket Lasagne*

*1 El Öl*

*1 Glas Muscheln naturell*

*2 Pk. helle Sauce*

*100 g geriebener Käse*

**1.** Tomaten grob zerkleinern, Speck würfeln, in Öl auslassen, pürierte Knoblauchzehe und das restliche geraspelte Gemüse zufügen. Tomaten und Saft dazugeben. Kräftig würzen. Im offenen Topf 1 Std. einkochen lassen.

**2.** Lasagne einzeln in kochendem Wasser 5 Min. kochen. In eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Öl geben.

**3.** Auflaufform ausfetten, eine Schicht Lasagne hineingeben, darauf Tomatensauce, Muscheln usw. Helle Sauce herstellen, mit etwas Käse verrühren, darübergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad 20 Min. überbacken.

## Linguine al tonno bianco

3 El Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Tl Rosmarin  
1 Tl Zucker  
400 g passierte Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Glas Weißwein  
250 g weißer Thunfisch (Glas)  
12 schwarze Oliven  
1 El Tomatenpüree  
1/2 Zitrone  
Oregano  
Salz, Pfeffer  
250 g Linguine oder Bavette (schmale oder breite Bandnudeln)  
Parmesan oder Pecorino

1. Im Olivenöl die fein gehackte Zwiebel mit Rosmarin und Zucker ohne Farbe zu nehmen glasig dünsten.
2. Passierte Tomaten, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch und Weißwein dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Thunfisch zerkleinern und mit entkernten, halbierten Oliven und Tomatenpüree in die Sauce einrühren.
4. Mit Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. In Salzwasser al dente gekochte Linguine abgießen und sofort mit der Sauce mischen. Mit frisch geriebenem Parmesan oder Pecorino servieren.

## Linguine mit Garnelen und Pilzen

### **Für 4–6 Portionen:**

16 Garnelen (à ca. 35 g, ohne Kopf, mit Schale)  
2 Knoblauchzehen  
300 g kleine Tomaten  
11 El Olivenöl  
20 g Butter  
150 ml Noilly Prat  
500 ml Fischfond  
1 El Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
1 Zucchini (ca. 280 g)  
100 g Kräuterseitlinge  
100 g Austernpilze  
100 g Champignons  
6 Stiele Basilikum  
400 g Linguine (ersatzweise Trenette oder Bavetti)

1. Garnelen putzen, dabei die Schalen bis zum Schwanzstück abziehen. Garnelen entlang dem Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Schalen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch leicht andrücken. Tomaten halbieren.

2. 3 El Öl und 10 g Butter in einem breiten Topf erhitzen, Garnelenschalen bei starker Hitze 5 Minuten braten. Knoblauch dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen. Fischfond und 100 g Tomaten zugeben und offen auf 250 ml einkochen. Fond durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und gut abtropfen lassen. Fond mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3. Zucchini putzen, längs achteln und quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Pilze putzen, Stiele der Champignons entfernen. Pilze in grobe Stücke schneiden, Champignons vierteln. Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei starker Hitze 3–4 Minuten braten, salzen und pfeffern, in eine Schüssel geben. 2–3 El Öl in derselben Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 2–3 Minuten rundherum braten, mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Zucchini geben. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Garnelen darin 2–3 Minuten rundherum braten, salzen und pfeffern. Die restlichen Tomaten dazugeben und kurz mitschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb gießen und abschrecken lassen. Dabei 300 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser im selben Topf mit dem Gemüse und den Pilzen mischen und sämig einkochen. Restliche Butter, Garnelen und Basilikum unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln auf vorgewärmten Tellern sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus Garzeit 35 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/21*

## **Linguine mit Zitronensauce und Garnelen**

***Für 4 Portionen:***

***Sauce:***

*40 g Schalotten*

*20 g Butter*

*200 ml Noilly Prat*

*1 eingelegte Salzzitrone (ca. 100 g)*

*200 ml Schlagsahne*

*Salz*

*1 Msp. Kurkuma*

***Nudeln***

*12 Garnelen (à ca. 40 g; TK; ohne Kopf mit Schale, entdarmt)*

*3 kleine Knoblauchzehen*

*1 kleine rote Chilischote*

*30 g Mandelblättchen*

*6 Stiele glatte Petersilie*

*3 El Olivenöl*

*30 g Butter*

*Salz*

*50 ml Limoncello*

*400 g Linguine*

1. Für die Sauce Schalotten fein würfeln. Butter in einer Sauteuse zerlassen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Wermut und halbierte Salzzitrone zugeben und offen bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen. Durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und abtropfen lassen. Sahne zugeben und bei milder Hitze auf 200 ml einkochen lassen. Mit Salz und Kurkuma würzen. Vorm Servieren erwärmen, mit einem Schneidstab kurz aufmixen.

2. Garnelen kurz abspülen und abtupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilischote leicht einritzen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Garnelen, Knoblauch und Chili darin bei nicht zu starker Hitze 2–3 Minuten braten, dabei mehrmals wenden, mit Salz würzen. Mit Limoncello ablöschen und stark einkochen.

3. In der Zwischenzeit Nudeln in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 250 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser in einer großen Pfanne oder im Topf erhitzen, bis sie leicht sämig gebunden sind. Garnelen und Petersilie zugeben, kurz mitschwenken. Auf einer warmen Platte mit Mandeln bestreut servieren. Sauce separat dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 02/12/21*

## **Makkaroni-Eintopf mit Tomaten**

### ***Für 4 Portionen:***

*750 g getrocknete Kichererbsen*

*Salz*

*100 g Bundmöhren*

*150 g Knollensellerie*

*100 g Zwiebeln*

*1 rote Chilischote*

*100 g durchwachsener Speck*

*1 unbehandelte Zitrone*

*8 Stiele Thymian*

*4 Zweige Rosmarin*

*2 Dosen Tomaten (à 800 g EW)*

*4 El Olivenöl*

*20 g Butter*

*1 Tl Zucker*

*Pfeffer*

*200 g Makkaroni*

1. Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, in kochendes Wasser geben und 60–70 Minuten bei milder Hitze garen, bis sie weich sind. 10 Minuten vor Ende der Garzeit salzen.

2. Inzwischen die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Chilischote putzen, entkernen und fein würfeln. Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Zitronenschale auf einer Haushaltsreibe fein raspeln. 4 Stiele Thymian und den Rosmarin in einen Teefilter geben und verschließen.

**3.** Die Tomaten in einem hohen Gefäß pürieren. 3 El Öl und die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und die Hälfte des Specks darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Möhren, Sellerie und Chili zugeben, mit Zucker bestreuen und weitere 4–5 Minuten dünsten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten und das Kräutersäckchen zugeben. 30–35 Minuten offen bei milder Hitze leise kochen lassen. Kichererbsen in den Eintopf geben.

**4.** Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb gut abtropfen lassen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Restlichen Speck in dem restlichen Öl knusprig braten. Kräutersäckchen aus dem Eintopf entfernen. Zitronenschale, Nudeln und Nudelwasser zum Eintopf geben und 2–3 Minuten mitgaren. Eintopf in vorgewärmte Suppenschalen füllen, mit Speck bestreuen und mit dem restlichen Thymian garnieren. Sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden (plus Einweichzeit)*

*Quelle: E&T 02/06/20*

## **Nudelauflauf**

*125 g Hörnchennudeln*

*1 dicke oder 2 dünne Stangen Lauch*

*Butter*

*Semmelbrösel*

*100 g gekochter Schinken*

*geriebener Käse*

*2–3 Eier*

*1 Becher Sahne*

*Salz*

*Cayennepfeffer*

**1.** Die Nudeln al dente kochen. Lauch in Ringe schneiden, 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben. Nudeln und Lauch abseihen und abkühlen lassen.

**2.** Eine Auflaufform buttern und mit Semmelbröseln austreuen. Die Nudel-Lauch-Mischung einfüllen. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und darüber verteilen. Geriebenen Käse darauf verteilen.

**3.** Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und über die Nudeln geben.

**4.** Auflauf bei 200 Grad etwa eine halbe Stunde backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

## **Nudel-Paella mit Chorizo und Huhn**

***Für 2 Portionen:***

*1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln*

*1 Knoblauchzehe*

*3 reife feste Tomaten (200 g)*

*150 g Zuckerschoten*

*100 g Chorizo am Stück*

*200 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)*

*2 El Olivenöl*

*Salz*



*Pfeffer*

*60 ml trockener weißer Wermut*

*600 ml heiße Hühnerbrühe*

*125 g reisförmige Nudeln*

*1 Döschen Safranfäden (0,1 g)*

*8–10 Stiele Koriandergrün*

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen und hellgrünen Teil schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen, waagrecht halbieren, entkernen und 1,5 cm groß würfeln. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
2. Chorizo der Länge nach halbieren, pellen und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne (24 cm Ø) erhitzen, Chorizo und Hähnchenfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten.
4. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Tomaten und Brühe zugeben und offen aufkochen lassen. Zuckerschoten und Nudeln unterrühren und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung der Nudeln garen, gelegentlich umrühren.
5. Safran und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen und mit wenig kochend heißem Wasser verrühren. Unter die Nudel-Paella rühren und eventuell nachwürzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und darüberstreuen.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 07/18/55*

## **Orangenbuchteln**

***Für 4–6 Portionen:***

*120 ml Milch*

*20 g frische Hefe*

*10 g Zucker*

*350 g Mehl*

*2 Eier (Kl. M)*

*Salz*

*1 Tl fein abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)*

*80 g weiche Butter*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*2 El Schlagsahne*

*Mehl zum Bearbeiten*

*1 Tl grobes Salz*

1. Milch lauwarm erwärmen und die Hefe mit Zucker darin auflösen. Hefemilch mit Mehl, Eiern, 1 Prise Salz, Orangenschale und 70 g Butter mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten. Zugedeckt 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Eine ofenfeste Form (22×14 cm) dünn mit der restlichen Butter einfetten. Eigelb mit Sahne verquirlen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zusammenkneten. Zu einer 65

cm langen Rolle formen und in 24 Stücke schneiden. Die Stücke auf leicht bemehlter Fläche mit der Hand zu Kugeln formen.

**3.** Die Kugeln dicht an dicht in die Form setzen und 15 Minuten gehen lassen. Die Oberfläche mit der Eigelb-Sahne-Mischung bestreichen und mit grobem Salz bestreuen. Buchteln im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 20–25 Minuten backen. Heiß z.B. zu Perlhuhn-Ragout servieren.

*Zubereitungszeit: 1:30 Stunden*

*Quelle: E&T 3/04/21*

## **Orecchiette con broccoli**

### ***Für 4 Portionen***

*450 g frischer oder tiefgekühlter Brokkoli*

*Salz*

*6 El Olivenöl*

*75 g Schinkenspeck oder leicht geräucherter Schinken, die Schwarte entfernt und in kleine Streifen geschnitten*

*2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt*

*300 ml Milch*

*450 g frische Orecchiette*

*50 g frisch geriebener Parmesan*

*frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

Den Brokkoli in Salzwasser gar kochen und abtropfen lassen, sehr fein hacken. Das Öl erhitzen und den Speck oder Schinken darin braun braten. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten. Brokkoli und Salz hinzugeben, die Milch hineingießen und die Sauce unter Rühren kochen, bis sie glatt ist. Inzwischen die Pasta in 6 Minuten al dente kochen. In ein Sieb abgießen und zur Sauce geben. Gründlich mit dem Parmesan vermischen, pfeffern und servieren.

## **Orecchiette mit dicken Bohnen und Mortadella**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*2 kg frische dicke Bohnen (oder 750 g TK-Bohnen)*

*Salz*

*700 g Frühlingszwiebeln*

*2 kleine Knoblauchzehen*

*250 g Rucola*

*200 g italienische Mortadella (dünn geschnitten)*

*500 g Orecchiette (Ohrennudeln)*

*8 El Olivenöl*

*schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)*

*150 g Parmesan (grob gerieben)*

**1.** Die Bohnen palen, in kochendes Salzwasser geben, 5 Minuten kochen lassen, anschließend abgießen, abschrecken und die Kerne aus der Haut drücken. Frühlingszwiebeln putzen, das

Weißer und das Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Knoblauch pellen und durchpressen. Rucola waschen, putzen und grob zerschneiden. Mortadella in 1/2 cm große Stücke schneiden.

**2.** Die Orecchiette nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

**3.** Inzwischen Knoblauch, Frühlingszwiebeln und die Bohnenkerne im Öl unter Wenden bei starker Hitze 3–4 Minuten andünsten. Rucola untermischen und 30 Sekunden mitdünsten. Zum Schluss die Mortadella untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und in eine große Servierschüssel füllen. Die Bohnenmischung und die Hälfte vom Parmesan unter die Nudeln mischen und nachwürzen. Den restlichen Parmesan darüberstreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 55 Minuten*

*Quelle: E&T 7/98/31*

## **Pappardelle con selvaggina e porcini**

### ***Für 6 Portionen***

*25 g getrocknete oder 200 g frische Steinpilze*

*6 El Olivenöl*

*1 große Mohrrübe, fein gehackt*

*2 Stangensellerie, fein gehackt*

*1 große Zwiebel, geschält und fein gehackt*

*1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt*

*225 g Kaninchenfleisch (ohne Knochen), grob gehackt*

*225 g Wildtaubenbrust, Rehfilet, Fasanenbrust (ohne Knochen), grob gehackt*

*150 ml trockener Rotwein*

*2 Lorbeerblätter*

*1 Packung oder Glas (500 g) passierte oder gestückelte Tomaten*

*Salz*

*frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

*550 g frische Pappardelle*

*75 g frisch geriebener Parmesan*

**1.** Getrocknete Pilze 20 Minuten in warmem Wasser einweichen.

**2.** Das Öl erhitzen, Mohrrübe, Sellerie und Zwiebel 1–2 Minuten darin anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten. Währenddessen die frischen Steinpilze mit Küchenpapier abreiben, putzen, in feine Scheiben schneiden und zu dem Gemüse geben, 5 Minuten mitgaren lassen. Das Fleisch hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden bräunen.

**3.** Getrocknete Steinpilze abtropfen lassen und das Einweichwasser aufheben. Die Pilze ausdrücken und fein hacken.

**4.** Wein, Lorbeerblätter und Tomaten zur Fleischmischung geben und die Flüssigkeit leicht einkochen lassen, bevor die getrockneten Pilze hinzugefügt werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel auflegen und die Sauce 15 Minuten sanft kochen lassen. Bei getrockneten Pilzen eventuell ein wenig von der aufgehobenen Einweichflüssigkeit hinzugeben. Die Lorbeerblätter herausfischen.

**5.** Die Pasta in 5–7 Minuten al dente kochen und in ein Sieb abgießen. In der Sauce wenden und mit Parmesan bestreut, servieren.

## Pasta mit Pfifferlingen

### **Für 3 Portionen:**

50 g Schalotten  
60 g geräucherter durchwachsener Speck  
200 g kleine Pfifferlinge  
1 Bund krause Petersilie  
50 g ital. Hartkäse  
4 Eigelb  
3 El Schlagsahne  
Pfeffer  
Salz  
Muskatnuss  
300 g Spaghetti  
3 El neutrales Öl  
1 Bio-Zitrone

1. Schalotten abziehen und fein würfeln. Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden. Pfifferlinge sorgfältig putzen, größere Pilze halbieren. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Käse fein reiben. Eigelb, Sahne und die Hälfte vom geriebenen Käse verquirlen. Mit Pfeffer, wenig Salz und Muskat würzen.

2. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen den Speck in einer breiten Pfanne in 1 El Öl knusprig braten und in einem Sieb abtropfen lassen. Pfanne auswischen, restliches Öl darin erhitzen. Pilze im Öl bei starker Hitze unter Schwenken 5 Minuten braten. In der letzten Minute die Schalotten zufügen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und 1 Tl Schale fein abreiben.

3. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln zurück in den Topf geben. Pfifferlinge, Speck, Eiersahne, 50 ml heißes Nudelwasser und die Hälfte der Petersilie zufügen, gut mischen.

4. Bei kleiner Hitze unter Rühren behutsam erwärmen (darf nicht kochen!), bis die Eiersahne cremig wird und ganz leicht beginnt, fest zu werden (evtl. restliches Nudelwasser zufügen). Pasta auf Tellern anrichten, mit Pfeffer, Zitronenschale, restlicher Petersilie und restlichem Käse bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 45 Minuten*

*Quelle: Brigitte 18/20/144*

## Pasta e piselli

### **Für 4 Portionen:**

3 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel, geschält und in feine Scheiben geschnitten  
50 g gekochter Schinken, in sehr dünne Streifen geschnitten  
300 g frische oder tiefgekühlte Erbsen  
1,2l Hühnerbrühe  
200 g trockene Lasagne oder Pappardelle, in Stücke gebrochen  
6 Basilikumblätter, gehackt  
Salz

*frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen. Schinken, Erbsen und Brühe hinzufügen und 10 Minuten kochen oder bis die Erbsen gar sind. Die Pasta und das Basilikum in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 10 Minuten kochen lassen, bis die Pasta weich ist.

## **Pasta mit Gemüse-Sugo und Polpette**

***Für 4–6 Portionen:***

### ***Polpette (Hackbällchen)***

*1 rote Chilischote*

*20 g Pinienkerne*

*20 g Kapern (abgetropft)*

*15 g italienischer Hartkäse*

*400 g Rinderhackfleisch*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*20 g Semmelbrösel*

*Salz*

*Pfeffer*

### ***Sugo***

*250 g grüner Spargel*

*250 g weißer Spargel*

*Salz*

*40 g Schalotten*

*300 g Fenchel*

*150 g Zucchini*

*80 g Pancetta (in dünnen Scheiben)*

*1 Dose geschälte Tomaten (800 g)*

*6 El Olivenöl*

*2 Tl Tomatenmark*

*Pfeffer*

*Zucker*

*100 g schwarze Oliven*

*150 g Kirschtomaten*

*4 Stiele Basilikum*

### ***Nudeln***

*500 g Spaghetti*

*Salz*

**1.** Für die Polpette Chili putzen und fein schneiden. Pinienkerne und Kapern grob hacken. Käse fein reiben. Hackfleisch mit Chili, Pinienkernen, Kapern, Käse, Eigelb, Bröseln, Salz und Pfeffer verkneten. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen ca. 20 Bällchen formen und abgedeckt kalt stellen.

**2.** Für den Sugo weißen Spargel schälen, grünen im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in 3–4 cm große Stücke schneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. In den letzten 3–4 Minuten grünen Spargel mitgaren. Spargel abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3.** Schalotten fein würfeln. Fenchel putzen, in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen, längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Pancetta in Streifen schneiden. Dosentomaten mit Saft in eine Schüssel geben, Stielansätze herausschneiden, Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Tomatendose mit 200 ml Wasser ausspülen, das Wasser zu den Tomaten geben.

**4.** 5 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten, Fenchel und Zucchini darin 2–3 Minuten andünsten. Tomatenmark unterrühren, Dosentomaten zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Tl Zucker würzen. Sugo 30 Minuten bei milder Hitze einkochen. Oliven abtropfen lassen. Kirschtomaten mit Spargel und Oliven nach 20 Minuten zum Sugo geben und mitkochen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

**5.** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Pancetta darin knusprig auslassen, im Sieb abtropfen lassen. Hackbällchen im Bratfett bei mittlerer Hitze 10 Minuten auf allen Seiten knusprig braten, beiseitestellen. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen, tropfnass zum Sugo geben. Hackbällchen und Pancetta zugeben, kurz mischen und in einer Schale anrichten. Mit Basilikum und Pfeffer bestreut sofort servieren. Nach Belieben Parmesan dazu reichen.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten plus 1 Stunde Garzeit*

*Quelle: E&T 05/15/17*

## **Pasta mit Hackbällchen**

### ***Für 4 Portionen:***

*2 Scheiben Toastbrot*

*400 g gemischtes Hackfleisch*

*1 Ei (Kl. M)*

*Salz*

*Pfeffer*

*1 gehäufte Tl geräuchertes edelsüßes Paprikapulver*

*1 Schalotte*

*350 g Muschelnudeln*

*3 El Olivenöl*

*2 Tl brauner Zucker*

*600 g passierte Tomaten*

*2 Tl getrockneter Oregano*

*2 El Aceto balsamico*

*125 g Büffelmozzarella*

*25 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano oder Parmesan; frisch gerieben)*

*4 Stiele Basilikum*

**1.** Toastbrot in einer Schüssel mit wenig warmem Wasser übergießen und 3 Minuten einweichen lassen. Hack, Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in eine Schüssel geben. Toastbrot kräftig ausdrücken, zerzupfen und zugeben. Alles mit den Händen zu einer glatten Masse verkneten. Schalotte fein würfeln.

**2.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

**3.** Inzwischen das Öl in einer großen beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. Hackmasse grob zerzupfen, sofort in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze rundum 5 Minuten braun anbraten. Schalottenwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitbraten. Mit Zucker bestreuen und schmelzen lassen.

4. Tomaten, Oregano und Essig untermischen, aufkochen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und tropfnass untermischen. Mozzarella in 2 cm große Würfel schneiden, in die Pfanne geben und mit dem geriebenen Hartkäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten überbacken. Basilikumblätter abzupfen, Pasta mit den Blättern bestreut servieren,

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 11/13/121*

## **Pasta mit Hackbällchen und Tomatensugo**

***Für 10 Portionen:***

***Tomatensugo:***

*300 g Zwiebeln*

*3 Knoblauchzehen*

*80 g Staudensellerie*

*80 g Bundmöhren*

*2 rote Chilischoten*

*80 g schwarze Oliven (mit Stein)*

*4 El Kapern (Nonpareilles)*

*150 g Datteln*

*40 g Pinienkerne*

*2 Dosen Tomaten (à 800 g EW)*

*4 El Olivenöl*

*1 El Tomatenmark*

*Salz*

*Pfeffer*

*Zucker*

***Hackbällchen:***

*30 g Weißbrot vom Vortag*

*5 Stiele Majoran*

*150 g Bratwurstbrät*

*100 g Schweinehack*

*100 g Rinderhack*

*1 Ei (Kl. M)*

*1 Eigelb (Kl. M)*

*Salz*

*Pfeffer*

*1/2 Tl Cayennepfeffer*

***Pasta:***

*500 g Penne*

*Salz 100 g Parmesan*

1. Für den Sugo die Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch fein hacken. Den Sellerie putzen, entfädeln und in feine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Die Chilischoten putzen und fein schneiden. Die Oliven vom Stein schneiden und grob hacken. Die Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Die Datteln vom Stein lösen und

grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten klein schneiden.

**2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten ohne Farbe dünsten. Sellerie, Möhren und Chili zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden dünsten. Tomaten mit Saft zugeben und 1 Stunde bei milder Hitze offen kochen, dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Dann die Oliven, Kapern, Datteln und Pinienkerne zugeben und weitere 15 Minuten kochen.

**3.** Für die Hackbällchen in der Zwischenzeit das Brot 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Majoranblättchen abzupfen und fein hacken. Brot in einem Sieb abtropfen lassen und gut ausdrücken.

**4.** Das Brät mit dem Schweine- und Rinderhack, ausgedrücktem Weißbrot, Ei, Eigelb und Majoran in einer Schüssel gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Händen aus der Hackmasse 10 g-Kugeln formen und in schwach kochendem Wasser 8–10 Minuten garen. Fleischbällchen herausnehmen und in den Tomatensugo geben. Parmesan auf einer Haushaltsreibe raspeln.

**5.** Die Penne in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Tomatensugo in eine Terrine geben und mit Nudeln und geraspeltem Parmesan servieren.

*Zubereitungszeit: 2:20 Stunden*

*Quelle: E&T 06/06/112*

## **Pasta Primavera**

***4 to 6 main-course servings or 6 to 8 first-course servings:***

*1/2 cup (1 stick) unsalted butter*

*1 medium onion, minced*

*1 large garlic clove, minced*

*1 pound thin asparagus, tough ends trimmed, cut diagonally into 1/4-inch slices, tips left intact*

*1/2 pound mushrooms, thinly sliced*

*6 ounces cauliflower, broken into small florets*

*1 medium zucchini, cut into 1/4-inch rounds*

*1 small carrot, halved lengthwise, cut diagonally into 1/8-inch slices*

*1 cup whipping cream*

*1/2 cup chicken stock*

*2 tablespoons chopped fresh basil or 2 teaspoons dried*

*1 cup frozen tiny peas, thawed, or 1 cup fresh young peas*

*2 ounces prosciutto or cooked ham, chopped*

*5 green onions, chopped*

*Salt and freshly ground pepper*

*1 pound fettucce or linguine, cooked al dente, thoroughly drained*

*1 cup freshly grated imported Parmesan cheese*

**1.** Heat wok or large, deep skillet over medium-high heat. Add butter, onion and garlic and sauté until onion is softened, about 2 minutes. Mix in asparagus, mushrooms, cauliflower,



zucchini and carrot and stir-fry 2 minutes (At this point, remove several pieces of asparagus tips, mushrooms and zucchini and reserve for garnish.)

**2.** Increase heat to high. Add cream, stock and basil and allow mixture to boil until liquid is slightly reduced, about 3 minutes. Stir in peas, ham and green onion and cook 1 minute more. Season to taste with salt and pepper.

**3.** Add pasta and cheese, tossing until thoroughly combined and pasta is heated through. Turn onto large serving platter and garnish with any reserved vegetables. Serve immediately.

## **Pasta mit Wirsing, Haselnüssen und Parmesan-Thymian-Sauce**

### ***Für 4 Portionen:***

*500 g Wirsing*

*300 g Tagliatelle oder Fettuccine*

*Salz*

*2 Schalotten*

*1 Knoblauchzehe*

*1 El Butter (10 g)*

*250 ml trockener Weißwein*

*300 ml Schlagsahne*

*3–4 Stiele Thymian*

*80 g Parmesan (fein gerieben)*

*Pfeffer*

*Muskat (frisch gerieben)*

*50 g geröstete Haselnusskerne*

**1.** Wirsing putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden (so dick wie die Pasta). Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Wirsingstreifen zugeben und mitgaren.

**2.** Für die Sauce Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Weißwein zugießen, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen. Sahne zugießen und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

**3.** Nudeln und Wirsing abgießen, dabei ca. 150 ml Nudelwasser auffangen. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen, zusammen mit der Hälfte des Nudelwassers und der Hälfte des Parmesans zur Sauce geben. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Die Nudeln und den Wirsing untermischen (bei Bedarf noch etwas mehr Nudelwasser zugeben). Haselnüsse grob hacken und mit der Pasta auf die Teller verteilen. Mit restlichem Parmesan bestreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 10/20/65*

## **Penne all'arrabbiata**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 Dose Tomaten (800 g EW)*

*100 g Pancetta (ersatzweise durchwachsener Speck)*

*150 g Zwiebeln*

*2 Knoblauchzehen*

*2 rote Chilischoten*

4–5 Stiele Oregano  
4 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
320 g Penne rigate  
40 g frisch geriebener Pecorino  
Olivenöl zum Beträufeln

1. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Stielansatz aus den Tomaten entfernen. Tomaten grob zerpflücken. Pancetta und Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch zerdrücken. Chilischoten putzen und in feine Ringe schneiden. Oreganoblätter abzupfen, die Hälfte fein hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Pancetta, Zwiebeln, Knoblauch und Chili bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Tomaten mit dem Saft zugeben und offen 8–10 Minuten kochen lassen, dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und fein gehackten Oregano mit dem Sugo mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pecorino, Oreganoblättern und Pfeffer bestreuen und mit Öl beträufeln.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

## **Penne con salsiccia**

### ***Für 4 Portionen:***

1 El Tomatenmark  
Meersalz  
100 ml Rotwein  
2 Dosen San-Marzano-Tomaten (à 400 g)  
Zimtpulver  
gemahlene Nelken  
400 g Penne  
40 g Parmigiano Reggiano  
1 Zwiebel (ca. 60 g)  
2 Knoblauchzehen (angedrückt)  
1 Möhre (ca. 100 g)  
1 Staudensellerie  
8 Stiele glatte Petersilie  
500 g Salsiccia (Fenchelwurst)  
3–4 El Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
1/4 Tl Chiliflocken

1. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, eventuell entfädeln und in feine Würfel schneiden. Von der Petersilie die unteren dicken Stiele fein schneiden und beiseitestellen. Petersilienblätter mit den feinen Stielen fein schneiden.

**2.** Pelle von der Salsiccia entfernen. Olivenöl in einem großen flachen Topf erhitzen, das Wurstbrät darin rundum kurz anbraten. Mit der Gabel (oder dem Holzlöffel) in 1–2 cm große Stücke teilen und ca. 5 Minuten weiterbraten, bis alles gleichmäßig braun und leicht angebraten ist (nicht zu lange braten, da das Brät sonst zu trocken wird). Brät mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In dem Topf im verbliebenen Fett Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Petersilienstiele, Lorbeer, Chili und Tomatenmark anbraten. Mit Salz würzen und bei mittlerer bis starker Hitze unter regelmäßigem Rühren ca. 10 Minuten dünsten. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast ganz verdampfen lassen. Tomaten zugeben, mit 1 Prise Zimt, 1 Prise Nelke und Salz würzen. Sauce zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde leicht kochen lassen. Nach 30 Minuten das Wurstbrät zugeben.

**3.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Petersilienblätter in die fertige Sauce geben. Käse grob raspeln. Nudeln und Sauce mischen und in vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten, mit Käse bestreuen und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten plus Garzeit ca. 1:15 Stunden*

*Quelle: E&T 12/15/18*

## **Penne mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce**

***Für 4-6 Portionen:***

***Sauce und Nudeln***

*120 g weiße Zwiebeln*

*60 g Bundmöhren*

*120 g Staudensellerie*

*1 rote Chilischote*

*2 kleine Dosen geschälte Tomaten (à 400 g)*

*40 g Butter*

*1 El Olivenöl*

*2 Knoblauchzehen (angedrückt)*

*1 El Tomatenmark*

*1 Lorbeerblatt*

*Zucker*

*Salz*

*Pfeffer*

*1/2 Bund feine Rauke*

*400 g Penne media rigate*

*20–30 g Pecorino (gerieben)*

***Hackbällchen***

*30 g altbackenes Weißbrot*

*30 g Schalotten*

*5 Stiele glatte Petersilie*

*10 g Butter*

*250 g gemischtes Hackfleisch*

*1 Bio-Ei (Kl. M; verquirlt)*

*Salz*

*Pfeffer*

## *2 Lorbeerblätter*

1. Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten in der Dose mit einer Küchenschere zerschneiden.
2. 20 g Butter und 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Möhren, Sellerie und Chili zugeben und weitere 4–5 Minuten dünsten. Tomatenmark dazugeben und 30 Sekunden unterrühren. Tomaten und Lorbeerblatt dazugeben und offen 30–40 Minuten leicht kochen lassen, dann mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
3. In der Zwischenzeit für die Hackbällchen das Brot in 100 ml lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen, danach kräftig ausdrücken. Schalotten fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten darin 1 Minute glasig dünsten, Petersilie unterrühren und beiseite erkalten lassen. Das eingeweichte Brot in einer Schüssel mit der Schalottenmischung, Hackfleisch und dem verquirlten Ei gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit leicht befeuchteten Händen ca. 24 kleine Bällchen formen und auf einem flachen Teller kalt stellen.
4. In einem Topf reichlich Salzwasser einmal aufkochen, Lorbeerblätter dazugeben. Hackbällchen vorsichtig nacheinander in das leicht kochende Wasser geben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, ca. 10 Minuten sieden lassen. In der Zwischenzeit Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Hackbällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und in den heißen Tomaten-Sugo geben.
5. Penne nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb gießen und 250–300 ml Nudelwasser auffangen. Penne, Nudelwasser und die restliche Butter in die Tomatensauce geben und sämig einkochen lassen. Penne auf vorgewärmte Teller geben, mit Rauke bestreuen und sofort servieren. Den geriebenen Käse separat dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde plus Garzeit 55 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/16*

## **Penne mit Paprika und Kaninchen-Polpettini**

### ***Für 4–6 Portionen:***

*1 kg rote Paprikaschoten*

*10 El Olivenöl*

*Salz, schwarzer Pfeffer*

*3 Kaninchenkeulen (à ca. 200 g)*

*2 Scheiben Weizentoastbrot*

*1 Knoblauchzehe*

*1 Bund glatte Petersilie*

*1 Ei*

*100 g Pinienkerne*

*80 g kleine Kapern*

*80 g Korinthen*

*100 g Pecorino*

*Öl zum Fritieren*

*400 g Penne*

1. Paprikaschoten vierteln, putzen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unterm Grill 6–8 Minuten rösten. Anschließend mit einem feuchten Tuch 10 Minuten abdecken und mit einem Messer häuten. Paprika grob zerschneiden und portionsweise in der Moulinette kurz zerkleinern. Mit 8 El Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, beiseite stellen.
2. Kaninchenfleisch von den Knochen schneiden und die größten Sehnen entfernen. Fleisch würfeln und in der Moulinette fein pürieren. Toastbrot würfeln und in der Moulinette fein zerkrümeln. Knoblauch pellen und durchpressen. Petersilie fein hacken und  $\frac{3}{4}$  davon beiseite stellen. Kaninchenfleisch mit Bröseln, Knoblauch, der restlichen Petersilie, Ei, Salz und Pfeffer gut verkneten. Mit feuchten Händen aus der Masse 25 Klößchen formen.
3. Pinienkerne im restlichen Olivenöl unter Wenden goldbraun rösten. Kapern und Korinthen unter die Pinienkerne mischen. Pecorino in dünne Scheiben hobeln.
4. Fritieröl auf 180 Grad erhitzen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen die Polpettini im heißen Öl portionsweise je ca. 5 Minuten goldbraun fritieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. In einer großen Schüssel mit Paprika, Petersilie und der Pinienkernmischung vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polpettini darauf verteilen und mit Pecorino servieren.

*Quelle: E&T 7/98*

## **Penne mit Salami und Tomaten**

### ***Für 4 Portionen:***

*750 g Tomaten*

*250 g Frühlingszwiebeln*

*200 g Pfeffersalami (in dickeren Scheiben)*

*250 g Kichererbsen (a. d. Dose)*

*500 g Penne (kurze, dicke Nudeln)*

*Salz*

*1 Bund Basilikum*

*4 El Olivenöl*

*150 g schwarze Oliven (vom Stein geschnitten)*

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und vierteln. Zwiebeln in Scheiben, Pfeffersalami in Streifen schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Kichererbsen, Tomaten, Oliven und Salami dazugeben, kurz erwärmen. Die Mischung mit den Basilikumblättern und den heißen, abgetropften Nudeln in eine Schüssel schichten und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 7/97/10*

## **Penne mit Thunfisch und Tomaten**

### ***Für 4 Portionen:***

*2 Zwiebeln*

*1/2 Fenchelknolle*

4 El Öl  
1 El Rosenpaprika  
1/2 Dose geschälte Tomaten (400 g Einwaage)  
Salz  
Zucker  
Cayennepfeffer  
1 kleine grüne Paprikaschote  
250 g frischer Thunfisch  
100 g junge Erbsen (TK)  
250 g Penne

1. Zwiebeln und Fenchel fein würfeln. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Fenchel darin glasig dünsten. Vom Herd nehmen und den Rosenpaprika unterrühren.
2. Die Tomaten ohne Flüssigkeit pürieren und zugeben. Alles zum Kochen bringen und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen. Bei milder Hitze ohne Deckel in 10 bis 15 Minuten leicht dicklich einkochen lassen.
3. Inzwischen die Paprikaschote putzen und in feine Streifen schneiden. Den Thunfisch in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Beides mit den Erbsen in die Sauce geben und bei milder Hitze 10 Minuten einkochen lassen.
4. Inzwischen eine Servierplatte vorwärmen. Die Penne in Salzwasser gar kochen, dann gut abtropfen lassen. Auf die vorgeheizte Platte geben, die Sauce darüber verteilen und sofort servieren.

## **Pennoni mit Linsen und Wachteln**

### ***Für 6 Portionen:***

3 Wachteln (à ca. 150 g)  
200 g braune Linsen  
Salz  
2 Knoblauchzehen  
60 g weiße Zwiebeln  
60 g Pancetta (ersatzweise durchwachsener Speck)  
70 g Bundmöhren  
100 g Knollensellerie  
200 g Kirschtomaten  
50 g Butter  
4–5 El Olivenöl  
200 ml Weißwein  
250 ml Hühnerfond  
2 Lorbeerblätter  
3–4 El Weißweinessig  
Pfeffer  
Zucker  
3–4 Stiele glatte Petersilie  
3–4 Zweige Rosmarin  
400 g Pennoni rigate (oder Penne rigate)  
30 g Pecorino (gerieben)

1. Wachtein auslösen: Keulen und Brüste mit einem scharfen Messer entlang dem Knochen vorsichtig vom Körper trennen, Flügelspitzen entfernen. Wachteln abgedeckt kalt stellen.
2. Linsen in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen, erst zuletzt mit Salz würzen. Knoblauch leicht andrücken. Zwiebeln fein würfeln. Speck quer in feine Streifen schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Tomaten halbieren.
3. 20 g Butter und 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Speck, Möhren und Sellerie zugeben und 4–5 Minuten dünsten. Mit Wein auffüllen und stark einkochen. Linsen, Fond und Lorbeerblätter zugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und warm halten. (Vor dem Servieren Knoblauch und Lorbeerblätter entfernen.)
4. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Wachtelkeulen darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Brüste mit der Hautseite nach unten dazugeben, rundherum weitere 5–6 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wachtelkeulen und -brüste in eine Schale geben, im Ofen bei 60–70 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) zugedeckt warm halten.
5. Petersilienblätter und Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 100–150 ml Nudelwasser auffangen. Linsen mit dem Nudelwasser in den Topf geben und einmal aufkochen. Nudeln, Tomaten und die restliche Butter unterheben, sämig einkochen. Leicht mit Pfeffer würzen, mit den Wachteln in vorgewärmte Teller füllen. Mit Petersilie und Rosmarin bestreut servieren. Geriebenen Käse dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten plus Garzeit 45 Minuten*

*Quelle: E&T 02/13/21*

## **Pfannkuchen**

### ***Für 8 Stück***

*150 g Mehl*

*Salz*

*250 ml Milch*

*2 Eier (Kl. M)*

*Butterschmalz zum Backen*

1. Mehl mit 1 Prise Salz in eine Schüssel sieben. Die Milch unter Rühren dazugießen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Eier kräftig unterrühren. Falls Klumpen entstehen, den Teig durch ein feines Sieb gießen.
2. Pfannkuchenteig 20 Minuten in der Schüssel ruhen lassen.
3. Eine beschichtete Pfanne (18 cm Ø) erhitzen, mit wenig Butterschmalz auspinseln und bei mittlerer Temperatur nacheinander 8 dünne Pfannkuchen darin backen.
4. Pfannkuchen mithilfe einer Palette wenden, sobald die Unterseite sich vom Boden lösen lässt.
5. Pfannkuchen bis zum Servieren auf einem Teller stapeln und zugedeckt warm halten.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

*Quelle: E&T 07/11/117*

## **Pikante Bandnudeln**

***Für 4 Portionen:***

3 Bund Minze  
3 Knoblauchzehen  
30 g Parmesankäse  
60 g Pinienkerne  
9 El Olivenöl  
Salz  
200 g Schneidebohnen  
200 g gelbe Bohnen  
400 g Nudeln (Tagliatelle)  
16 rohe, küchenfertige Garnelen (ohne Kopf in Schale)  
etwas Zitronensaft

1. Minze waschen und trocken tupfen. Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan fein reiben. Minze, Knoblauch und Pinienkerne fein pürieren. Nach und nach 8 El Olivenöl darunterschlagen. Mit Salz abschmecken. Mit Folie abdecken und beiseite stellen.
2. Alle Bohnen putzen und waschen. Schneidebohnen und gelbe Bohnen schräg in Stücke schneiden.
3. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Bohnen in ausreichend Salzwasser 12–15 Min. garen.
4. Inzwischen Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin rundherum 2–3 Min. braten.
5. Nudeln mit der Hälfte des Pestos und den Bohnen vermengen. Mit den Garnelen auf einer Platte anrichten und mit Minze garnieren.

*Zubereitungszeit: 40 Minuten*

## **Pizza**

***Für ca. 4–6 Portionen:***

*1/4 l Wasser  
1 Pk. Hefe (40 g)  
500 g Mehl  
8 El Olivenöl  
Salz  
2 Dosen geschälte Tomaten  
Salami, Oliven usw.  
Pfeffer, Oregano, Rosmarin, Thymian  
Zwiebelsalz  
2 Pk Mozzarella à 125 g*

1. Das Wasser lauwarm werden lassen, dann die Hefe hineinbröckeln. Mehl, Öl und Salz zufügen und alles mit dem Knethaken eines Handrührers zu einem glatten glänzenden Teig verarbeiten. Teig abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen. Nach etwa 30 Minuten den Teig noch einmal durchkneten und auf einem mit Öl gepinselten Backblech ausrollen.
2. Tomatendosen öffnen, Saft abgießen, Früchte mit der Hand zerdrücken und auf dem Teig verteilen. Mit Salami usw. belegen, würzen, Mozzarella in kleine Stücke zerreißen und auf dem Teig verteilen.



3. Pizza noch einmal 15 Minuten gehen lassen, dann im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 25–30 Minuten backen.

## **Pizza-Grundteig**

### ***Für 6 Pizzen:***

*10 g frische Hefe*

*1 kg Pizzamehl (Type 00), gesiebt*

*8 g Salz*

*Mehl zum Bearbeiten*

1. Hefe mit den Händen in 600 ml kaltes Wasser bröseln und ca. 5 Minuten rühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat.

2. Zuerst das Mehl, dann das Salz zugeben.

3. Alles mit den Händen zu einem Teigkloß verkneten. Den Teig 10–15 Minuten auf der Arbeitsfläche geschmeidig kneten. Dann wieder in die Schüssel geben, luftdicht mit Klarsichtfolie bedecken und 1 1/2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

4. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zur Rolle formen, dabei nicht zu viel kneten.

5. Die Rolle in 6 gleich große, ca. 250 g schwere Stücke teilen.

6. Die Stücke zu Kugeln formen.

7. Teig in eine leicht gemehlte Wanne legen, mit Mehl bestäuben, mit Klarsichtfolie oder einem Küchentuch bedecken. 1 Stunde gehen lassen. Backofen mit einem Pizzastein oder Backblech auf unterster Schiene auf 250 Grad (Gas 5–6, Umluft 250 Grad) vorheizen.

8. Die Teigkugeln mit den Händen nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche von innen nach außen zu dünnen, runden Pizzen (à 25 cm Ø) drücken.

9. Den entstehenden Rand nicht flach drücken. Pizzen belegen und im Ofen auf einem Pizzastein oder dem Backblech ca. 10 Minuten bei 250 Grad backen (Gas 5–6, Umluft 8–10 Minuten bei 250 Grad).

*Zubereitungszeit: 30 Minuten plus 2:30 Stunden Gehzeit*

*Quelle: E&T 09/10/73*

## **Ratatouille-Lasagne mit Selleriecreme**

### ***Für 4 Portionen:***

#### ***Creme:***

*250 g Knollensellerie*

*30 g Zwiebeln*

*30 g Butter*

*30 g Mehl (gesiebt)*

*300 ml Milch*

*150 ml Schlagsahne*

*Salz*

*1–2 El Zitronensaft*

#### ***Lasagne:***

*8 Lasagneblätter (zum Vorkochen)*

*Salz*

*1 Dose geschälte Tomaten (800 g EW)*

300 g Zucchini  
280 g Auberginen  
je 1 gelbe und rote Paprikaschote (à 200 g)  
80 g Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine rote Chilischote  
6 Stiele Basilikum  
4 El Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
Butter zum Bearbeiten  
30 g Parmesan  
fein abgeriebene Schale von 2 Bio-Limetten

1. Für die Creme Sellerie putzen, schälen und fein schneiden. Sellerie in einem geschlossenen Topf mit Siebeinsatz 15 Minuten im heißen Wasserdampf garen. Sellerie ausdampfen lassen und klein würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 1–2 Minuten erhitzen. Mit Milch und Sahne auffüllen und offen 20–25 Minuten bei milder Hitze kochen, dabei öfter rühren. Sellerie zugeben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
2. Für die Lasagne Nudelblätter in kochendem Salzwasser 4 Minuten kochen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Tomaten klein schneiden. Zucchini und Auberginen putzen, Paprika putzen, vierteln, entkernen und alles in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Chili putzen und fein würfeln. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in kaltes Wasser legen.
3. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Zucchini, Auberginen, Paprika und Chili zugeben und 3–4 Minuten bissfest andünsten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse herausnehmen. Tomaten und -saft in den Topf geben und in 5–6 Minuten dicklich einkochen, dabei ebenfalls mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit dem Gemüse mischen. Basilikumblätter aus dem Wasser nehmen, fein schneiden und unter das Gemüse heben.
4. Eine Auflaufform (28×18 cm) mit etwas Butter einstreichen. Etwas Selleriecreme in die Form verteilen, 1 Lage Nudelblätter dicht nebeneinander in die Form legen und mit etwas Creme bestreichen. Die Hälfte vom Ratatouille auf die Nudelblätter verteilen. Mit Nudelplatten bedecken und schichtweise so fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus Creme bestehen. Lasagne im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 20 Minuten bei 180 Grad) 20–25 Minuten garen. Parmesan fein reiben und mit der Limettenschale mischen. Limetten-Käse-Mischung auf die Lasagne streuen. Nochmals im Backofen 5 Minuten goldgelb überbacken.

*Zubereitungszeit: 1:20 Stunden*

*Quelle: E&T 09/07/50*

## **Räucherlachs-Tagliatelle**

***Für 4 Portionen:***

400 g Fenchelknolle mit Grün  
2 Schalotten  
2 El Olivenöl  
250 ml Weißwein  
300 ml Schlagsahne  
200 g Räucherlachs (in Scheiben)  
300 g Tagliatelle  
Salz  
Pfeffer

1. Fenchel putzen, das Grün abzupfen und beiseitelegen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Fenchel zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne zugießen und zugedeckt 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
2. Lachs in 1 cm breite Streifen schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln mit Sauce mischen. Nach Bedarf Nudelwasser zugießen. Lachs unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Fenchelgrün hacken, über die Lachs-Nudeln streuen und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*

*Quelle: E&T 04/18/58*

## **Rührei auf französische Art**

***Für 4 Portionen:***

40 g eiskalte Butter  
6 Eier (Kl. M)  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 Hand voll Kerbel  
80 g Nordsee-Krabben

1. Die Butter erst in schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel leicht verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butterwürfel zugeben und die Eiermasse in eine beschichtete große Pfanne gießen, dabei die Butterwürfel gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Eimasse bei milder bis mittlerer Hitze langsam erhitzen.
2. Wenn die Butterwürfel schmelzen und die Eiermasse am Rand anfängt zu stocken, die Masse mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben, dabei die Pfanne etwas anheben, sodass das Flüssige sich verteilen kann. Das leicht gestockte Ei immer wieder zusammenschieben und die Pfanne leicht schütteln.
3. Das Rührei auf einen großen Deckel gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. 1 weitere Minute bei milder bis mittlerer Hitze braten. Den Kerbel von den Stielen zupfen. Das Rührei auf eine Platte geben und mit Kerbel und Krabben bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*

*Quelle: E&T 04/04/38*

## Schlutzkrapfen

**Für 4 Portionen:**

### **Teig**

100 ml Milch

30 g weiche Butter

140 g Roggenmehl (Type 997)

140 g Weizenmehl (Type 405)

2 Eier (Kl. M)

Salz

Mehl zum Bearbeiten

### **Füllung**

400 g Spinat

Salz

1 Zwiebel (ca. 60 g)

1 Knoblauchzehe

10 g Butter

Pfeffer

Muskat

80 g Parmesan (fein gerieben)

150 g Ricotta

### **Pinienkernbutter**

20 g Pinienkerne

100 g Butter

1 kl. Bund Schnittlauch

50 g Parmesan (fein gerieben)

### **Außerdem**

Klarsichtfolie

1. Für den Teig die Milch lauwarm erhitzen und die Butter darin zerlassen. Roggen- und Weizenmehl in eine Schüssel geben. Lauwarme Milch, Eier und  $\frac{1}{2}$  Tl Salz zugeben und mit den Knethaken eines Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.
2. Für die Füllung den Spinat putzen, mehrmals gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Spinat in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und sehr gut ausdrücken. Spinat mit einem scharfen Küchenmesser sehr fein hacken.
3. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zugeben, 2–3 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. In ein Küchensieb geben, abkühlen und abtropfen lassen. Spinat mit Parmesan und Ricotta in eine Schüssel geben und gut mischen. Füllung mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Butter mit den Pinienkernen in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange erhitzen, bis sich die weißen Molkepunkte hellbraun verfärben. Warm halten.
5. Den Schlutzkrapfenteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1–2 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (9 cm Ø) 32 Kreise ausstechen. In die Mitte der Teigkreise jeweils 1 Tl Füllung geben. Jeweils die Hälfte des Teiggrands dünn mit etwas Wasser einpinseln. Den Teig

über die Füllung legen, so dass Halbkreise entstehen. Dann die Enden mit den Fingerkuppen zusammendrücken.

6. Die Schlutzkrapfen in reichlich leicht kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Dann herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Schlutzkrapfen auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pinienkernbutter übergießen, mit fein geschnittenem Schnittlauch und Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 09/11/112*

## **Spaghetti bolognese vegan**

### ***Für 2 Portionen:***

*250 g Tofu*

*1 Zwiebel*

*2 Knoblauchzehen*

*50 ml Olivenöl*

*4 El Tomatenmark*

*150 ml trockener Rotwein*

*250 g Hartweizenspaghetti*

*Meersalz*

*150 g passierte Tomaten*

*1–2 Tl Agavendicksaft (oder Rohrzucker)*

*1 Tl getrockneter Oregano*

*schwarzer Pfeffer aus der Mühle*

*1 Bund Basilikum*

*50 g Pinienkerne*

*50 g Hefeflocken*

Tofu mit einer Gabel zerbröseln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Zwiebel zugeben und 4 Minuten weiterbraten. Tomatenmark hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und 4 Minuten einkochen lassen. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Inzwischen passierte Tomaten, Agavendicksaft und Oregano zufügen. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum waschen, trocken schleudern, die Blättchen grob hacken und unter die Soße rühren. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit Bolognese auf Teller verteilen. Pinienkerne 3 Minuten in einer Pfanne anrösten und anschließend  $\frac{2}{3}$  der Pinienkerne mit Hefeflocken und etwas Meersalz im Mixer zu einem Pulver zerkleinern. Über die Pasta streuen und mit den restlichen Pinienkernen garnieren.

Regel Nummer eins für Tofu: gut anbraten, damit die wabbelige Konsistenz verschwindet. Aufgepasst: Bei diesem Rezept ist die richtige Reihenfolge essenziell. Gibt man zuerst Rotwein statt Tomatenmark zum Tofu, wird die Soße violett und nicht rot!

*Zubereitungszeit: 25 Minuten*

*Quelle: Attila Hildmann*

## Spaghetti mit Bohnenpesto

### **Für 4 Portionen:**

*2 kg dicke Bohnen in der Schote (ersatzweise 500 g TK-Bohnenkerne)*

*Salz*

*150 g durchwachsener Speck (in Scheiben)*

*125 g Zwiebeln*

*4 Knoblauchzehen*

*50 g Sauerampfer*

*350 g Spaghetti*

*8 El Olivenöl*

*100 g Pinienkerne*

*80 g Parmesan (frisch gerieben)*

*schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)*

1. Die Bohnen palen und 8 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschrecken und häuten.
2. Speck fein würfeln. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Knoblauch pellen und durchpressen. Sauerampfer waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
4. Inzwischen den Speck im Olivenöl knusprig braten. Zwiebeln, Knoblauch und Pinienkerne dazugeben und unter Rühren goldbraun braten.
5. Eine Handvoll Bohnenkerne beiseite legen, den Rest mit dem Parmesan in der Küchenmaschine grob pürieren. Kurz vor dem Servieren mit den restlichen Bohnenkernen in eine gut vorgewärmte Schüssel geben und mit etwa 100 ml vom kochenden Spaghettiwasser verrühren.
6. Spaghetti abtropfen lassen und mit dem Speckgemisch unter den Bohnenpesto mischen, mit Pfeffer und den Sauerampferstreifen bestreuen und sofort servieren.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: E&T 5/95/24*

## Spargel-Nudel-Risotto mit Minze und Fenchelkraut

### **Für 3 Portionen:**

*300 g weißer Spargel*

*350 g Erbsenschoten (ersatzweise 150 g TK-Erbsen)*

*Salz*

*700 ml Spargelfond*

*3 Schalotten*

*1 Knoblauchzehe*

*3 Stiele Oregano*

*3 Stiele Minze*

*3 Stiele Fenchelkraut*

*1 Bio-Zitrone*

*1/2 Tl getrocknete Chiliflocken*

*1/2 Tl Fleur de sel*

*3 El Olivenöl*

*250 g Kritharáki (griechische Nudeln in Reisform)*

*1 El Ricotta*

*Pfeffer*

*Muskat*

*150 g Schafskäse (grob zerbröselt)*

*nach Wunsch 1 Msp. Pannonische Fenchelpollen*

*50 g Mandelkerne (geröstet)*

1. Spargel schälen, die Enden abscheiden. Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden, dabei dickere Stangen längs halbieren. Erbsen aus den Schoten palen (ergibt ca. 150 g). Spargel und Erbsen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser einmal aufkochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Spargelfond aufkochen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Oregano-, Minzblätter und Fenchelspitzen von den Stielen zupfen und grob hacken. Je ein Stiel Kräuter für die Deko zurücklegen.
3. Zitrone heiß waschen. Die Schale trocken tupfen, fein abreiben und 2–3 El Saft auspressen. Mandeln mit Zitronenschale, Chiliflocken und Fleur de sel mischen.
4. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Nudeln zugeben, mit  $\frac{1}{3}$  des Spargelfonds auffüllen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten garen, dabei den restlichen Fond in 2–3 Portionen zugeben und immer wieder einkochen lassen. Nach 15 Minuten den Spargel zugeben. In den letzten 2–3 Minuten Ricotta einrühren. Die Erbsen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat und Zitronensaft abschmecken.
5. Topf von der Herdplatte nehmen und den Spargel-Nudel-Risotto 2–3 Minuten ziehen lassen, dann die Kräuter locker unterheben. Nudel-Risotto in Tellern anrichten, mit der Mandelmischung und zerbröseltem Schafskäse bestreuen. Restliche Kräuter und nach Wunsch Fenchelpollen darüberstreuen und servieren.

*Zubereitungszeit: 50 Minuten*

*Quelle: E&T 05/17/45*

## **Spätzle**

*300 g Mehl*

*5 Eier*

*Salz*

*evtl. etwas Wasser*

## **Tagliatelle aglio e olio mit Gremolata**

***Für 2 Portionen:***

*200 g Tagliatelle*

*Salz*

*8 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)*

*4 Knoblauchzehen*

*20 g Pinienkerne*

*6 Stiele glatte Petersilie*

*1 Bio-Zitrone*

*100 ml Olivenöl*

*Pfeffer*

*20 g Parmesan*

1. Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
3. Für die Gremolata Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, 1 El Saft auspressen. 1 Tl Zitronenschale beiseitestellen. Petersilie mit Pinienkernen, restlicher Zitronenschale und Zitronensaft im Blitzhacker zerkleinern, dann mit 1 El Olivenöl verrühren.
4. Für die Nudeln das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten goldbraun braten. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln, Tomaten, Nudelwasser und 1 Tl Zitronenschale in die Pfanne mit dem Knoblauch geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchschwenken. Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit gehobeltem Parmesan und etwas Gremolata bestreuen. Gremolata dazu servieren.

*Zubereitungszeit: 20 Minuten*

*Quelle: E&T 05/21/100*

## **Tagliatelle mit Bohnen**

### ***Für 1 Portion:***

*100 g grüne Bohnen*

*Salz*

*100 g Tagliatelle*

*40 g durchwachsener Speck (gewürfelt)*

*30 g Schalotten (fein gewürfelt)*

*1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)*

*1 El Öl*

*100 ml Schlagsahne*

*1 Tl Bohnenkraut*

*1 Tl Zitronensaft*

*schwarzer Pfeffer*

*4 Basilikumblätter (grob zerschnitten)*

Bohnen putzen, in Salzwasser weich kochen, in Stücke schneiden. Nudeln in Salzwasser kochen. Speck, Schalotten und Knoblauch im Öl anbraten. Sahne, Bohnen und Bohnenkraut dazugeben, mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer würzen, 3 Min. einkochen lassen. Abgetropfte Nudeln darin erwärmen, Basilikum unterziehen.

*Zubereitungszeit: 30 Minuten*

*Quelle: E&T 07/96/11*

## **Tagliatelle mit dicken Bohnen**

### ***Für 4 Portionen:***

*1,5 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 375 g netto)*

*1 rote Paprikaschote (250 g)*

*1 rote Chilischote, 1 Zwiebel*

*1–2 Knoblauchzehen*



250 g Tagliatelle, Salz  
1 El Butter, 1 El Öl  
1/4 l Gemüsefond  
2 Kapseln Safranfäden  
1/4 l Schlagsahne  
Cayennepfeffer  
1/2 Bund Schnittlauch (in Röllchen)  
50 g Parmesan (gehobelt)

1. Die Bohnen pelen, 4 Minuten blanchieren, abschrecken und häuten. Paprika mit einem Sparschäler dünn schälen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und sehr fein würfeln. Zwiebel pellen und ebenfalls fein würfeln, Knoblauch durchpressen.
2. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung im Salzwasser al dente kochen und abgießen. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit dem Fond ablöschen, Safranfäden untermischen, nach und nach die Sahne zugießen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen.
3. Bohnenkerne, Paprika und Chili zugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und noch einmal leicht cremig einkochen. Zuletzt die Tagliatelle und den Schnittlauch unterheben und mit Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 5 Minuten

Quelle: E&T 6/99/59

## Tessiner Gnocchi mit Salbeibutter

### **Für 4 Portionen:**

500 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Bintje)  
Salz  
160 g Mehl (Type 405, durchgesiebt)  
1 Ei (Kl. L)  
Muskatnuss  
Grieß zum Bearbeiten  
60 g Butter  
20 kleine Salbeiblättchen  
4 El frisch geriebener Parmesan

1. Die Kartoffeln mit Schale waschen und 25 Minuten in Salzwasser kochen. In einem Sieb abtropfen lassen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der 2. Einschubleiste von unten 5 Minuten ausdämpfen lassen (Gas 2–3, Umluft 160 Grad). Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.
2. Die noch warmen Kartoffeln mit Mehl, Ei, Salz und Muskat sofort zu einem Teig kneten. Auf der mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche daumendicke Röllchen formen und 3 cm lange Stücke davon abschneiden.
3. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi portionsweise darin kochen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne langsam erhitzen, bis sie hellbraun ist. Salbeiblätter dazugeben. Die Gnocchi mit einer Schaumkelle

aus dem Kochwasser nehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Salbeibutter beträufeln. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

**Temperatur:** Es ist wichtig, dass die Kartoffeln noch warm verarbeitet werden. Nur dann bekommen die Gnocchi die zart schmelzende Konsistenz, auf die Andrea Bosia zu Recht stolz ist.

*Zubereitungszeit: 1 Stunde*

*Quelle: Andrea Bosia, E&T 05/02/138*

## **Tomaten-Auberginen-Pasta mit Pfifferlingen**

### ***Für 4 Portionen:***

*1 kg Tomaten*

*1 El brauner Zucker*

*500 g Auberginen*

*9 El Olivenöl*

*Salz*

*4 Stiele Thymian*

*2 Knoblauchzehen*

*2 Zwiebeln*

*Pfeffer*

*150 g Ricotta*

*2 Tl abgeriebene Bio-Zitronenschale*

*60 g Pecorino*

*300 g Pfifferlinge*

*400 g Spaghetti*

*6 Stiele Basilikum*

**1.** Die Stielansätze aus den Tomaten schneiden, Tomaten halbieren. Ein Backblech mit Zucker austreuen. Die Tomaten auf den Schnittflächen auf das Backblech legen. Auberginen schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit 2 El Olivenöl und 1 Tl Salz mischen. Auberginen neben die Tomaten auf das Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben 30 Minuten rösten, bis die Haut der Tomaten beginnt, schwarz zu werden. Backblech herausnehmen, die Haut von den Tomaten ziehen.

**2.** Tomaten mit einer Gabel zerteilen und mit den Auberginen mischen. Thymianblättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauch in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln und mit dem Knoblauch, 3 El Olivenöl, Salz und Pfeffer auf das Backblech geben. Im Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene weitere 20 Minuten garen. Ricotta mit Thymian und Zitronenschale glatt rühren. Pecorino in feine Scheiben hobeln. Pfifferlinge putzen, größere Pilze halbieren oder vierteln. Restliche Zwiebel fein würfeln.

**3.** Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze zugeben und 3–4 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zwiebeln nach 2 Minuten zugeben und mitbraten. Pfifferlinge herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen und zur Tomatensauce geben. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

**4.** Nudeln mit der Sauce und der Hälfte des Basilikums mischen und auf Tellern verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Ricotta, Pecorino und restlichen Basilikumblättern

bestreut servieren.

*Zubereitungszeit: 1:15 Stunden plus Garzeit 1 Stunde*

*Quelle: E&T 08/13/16*

## **Uovo in raviolo al tartufo**

***Für 4 Portionen:***

***Für den Pastateig:***

*200 g Weizenmehl*

*2 Eigelb*

*1 großzügige Prise Salz*

***Für die Füllung:***

*750 g frischer Spinat*

*200 g Ricotta oder Quark*

*1 Prise frisch geriebene Muskatnuß*

*50 g frisch geriebener Parmesan*

*Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

*4 Eigelb*

*2 El zerlassene Butter*

*40 g weiße oder schwarze Trüffel, in feine Scheiben geschnitten, oder*

*2 El feingehackter frischer Salbei oder beides*

**1.** Den Pastateig zubereiten.

**2.** Für die Füllung den Spinat in wenig Wasser kochen. Abgießen und nach dem Abkühlen gründlich ausdrücken—zuerst zwischen zwei Tellern, dann mit den Händen. Den Spinat fein hacken. Spinat, Ricotta oder Quark, Muskat und die Hälfte des Parmesans vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Die Arbeitsfläche und das Nudelholz leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig vorsichtig ausrollen, dabei immer um ein Viertel weiterdrehen. Je nach Bedarf etwas mehr Mehl verwenden, damit der Teig nicht anklebt, und zwei 3 mm dicke Teigplatten von 30×30 cm Größe ausrollen. Jede Teigplatte wiederum in Quadrate (15×15 cm) schneiden.

**4.** Einen Spritzbeutel mit großer Öffnung mit der Spinatmasse füllen und je einen relativ hohen Kranz auf 4 Teigquadrate spritzen; die Mitte freilassen. Vorsichtig mit einem Löffel ein Eigelb in jede Mitte gleiten lassen. Die Ränder der 4 Teigquadrate mit etwas Wasser bepinseln, mit den übrigen Teigquadraten bedecken, vorsichtig mit den Fingern um die Füllung herum andrücken und die Ränder ohne Luftbläschen verschließen. Mit einem Teigrädchen um die Füllung herum ausschneiden, dabei einen Rand von 1 cm stehen lassen (man kann auch eine Tasse oder ein Glas über die Füllung stülpen und darum herum schneiden).

**5.** Die Ravioli vorsichtig in kochendes Salzwasser geben und 1–2 Minuten kochen. Herausnehmen, auf vorgewärmte Teller setzen, mit der zerlassenen Butter beträufeln und mit dem restlichen Parmesan und den Trüffelscheiben und/oder dem Salbei bestreuen.