

KÜCHENRATGEBER

Cornelia Poletto

SCHNELL MAL PASTA

Jede Gabel
ein Stück Italien



GU

DAS PRINZIP SCHNELLE PASTA

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

Basilikum, Oregano und Thymian sorgen für authentischen Geschmack.

Am besten selbst gemacht und eingeweckt.

Pro Liter Wasser 10 g Salz rechnen.

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

Die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen.



SO GEHT'S: TOMATENSUGO



6 Knoblauchzehen | 800 g Strauchtomaten |
800 g geschälte Tomaten (Dose) | 4 Stängel Ba-
silikum | getrocknete Peperoncini | 6 EL Oli-
venöl | Meersalz | Pfeffer | Einmachgläser mit
Schraubverschluss.



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



Basilikum waschen und trocken schütteln. Pe-
peroncini zwischen den Fingern zerbröseln.
Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Knob-
lauch darin andünsten. Tomaten, Basilikum und
Peperoncini hinzufügen.



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

ITALIENISCHE KÜCHENKRÄUTER

BASILIKUM

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



PETERSILIE

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



SALBEI

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



THYMIAN

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



ROSMARIN

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



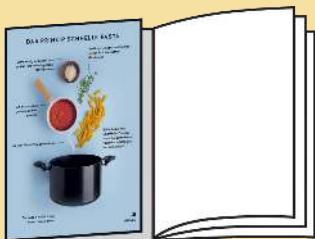
OREGANO

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

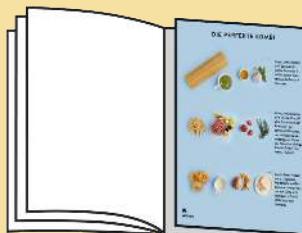
INHALT

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

DAS PRINZIP:
SCHNELLE
PASTA



DIE PERFEKTE
KOMBI



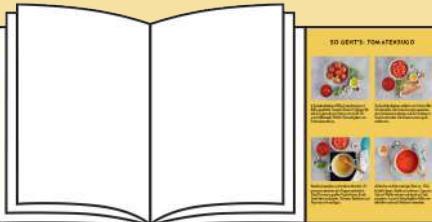
Immer griffbereit:

SO GEHTS: DIE
PASTAFORMEL



Immer griffbereit:

SO GEHTS:
TOMATENSUGO



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

UNSER GU
CLOUD



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



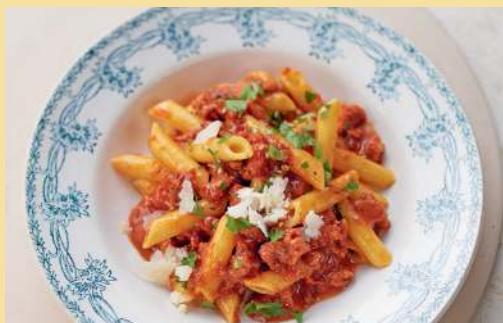
Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06
**EINFACH, SCHNELL
UND GUT**

18
MIT GEMÜSE



34
GELIEBTE KLASSIKER



46
**MIT FISCH UND
MEERESFRÜCHTEN**

04 Die Autorin

05 Spaghetti aglio, olio e peperoncino

14 Coverrezept

60 Register

62 Impressum



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

PESTO ALLA GENOVESE

Klassiker

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

AUSSERDEM
Mörser
saubere Schraubgläser

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



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

PESTO ROSSO

aus Italien

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

AUSSERDEM
saubere Schraubgläser

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