

Angelika Ilies

KÜCHENRATGEBER

ONE POT PASTA

*In den Topf,
fertig, los!*



G|U

DAS PRINZIP: ONE POT PASTA

SPATEL

Ein flacher Spatel ist
besser als ein runder
Kochlöffel.



GEWÜRZE & KRÄUTER



GEMÜSE

Die Garzeit vom
Gemüse sollte etwa
der Garzeit der Nu-
deln entsprechen.



NUDELN

z. B. kurze Makkaroni
oder Penne



BRÜHE



TOPF

22–24 cm Durchmesser
und nicht zu flach



GEEIGNETE NUDELSORTEN



Am besten eignen sich Nudeln aus Hartweizengrieß (hell oder Vollkorn), die behalten ihren Biss und werden nicht so schnell zu weich. Perfekt sind etwa Rigatoni, Penne, kurze Makaroni – hier sind die Formen gleichmäßig und darum garen sie auch gleichmäßig. Auch gut: Spaghetti, Tagliatelle, Linguine oder Bavette.



Bei Spezialisten wie zarten Fadennudeln, glutenfreien Nudeln, Nudeln aus Buchweizen, Reis oder Hülsenfrüchten kommt es auf die jeweilige Sorte an. Manche eignen sich, andere werden zu schnell matschig. Beim Einsatz dieser Nudeln muss stets sehr penibel auf Garzeit und Flüssigkeitsmenge geachtet werden.



Die Wahl der richtigen Pasta ist bei One Pot wichtiger als sonst. Die Garzeiten von Nudelsorte und Gemüsestücken sollten übereinstimmen, sonst sind die Nudeln matschig und das Gemüse hart oder umgekehrt. Natürlich kann man auch Zutaten mit unterschiedlichen Garzeiten nacheinander in den Topf geben.



In den Rezepten angegebene Nudeln lassen sich nicht immer 1:1 durch andere Pasta ersetzen. Die Garzeit kann ebenso variieren wie die Aufnahme von Flüssigkeit.

DIE WAHL DES KOCHSUDS

WASSER

Sie können ganz schlicht Wasser nehmen, aber da fehlt manchem fertigen Gericht etwas Aroma.

BRÜHE

Ob Gemüse, Fleisch, Geflügel oder Fisch, je nach Rezept und den weiteren verwendeten Zutaten ist jede Variante geeignet. Ob aus Pulver oder Paste angerührt, fertig im Glas gekauft oder für besondere Gelegenheiten selbst gekocht, bleibt Ihnen überlassen. Wichtig: erst anrühren, dann mit den übrigen Zutaten mischen.

SAFT

Ob aus Früchten oder Gemüse – nahezu alles ist denkbar, was Ihnen schmeckt. Dickflüssige Säfte am besten mit Wasser verdünnen.

KOKOSMILCH

Mit Wasser verdünnt gut geeignet. Sorgt für viel Geschmack.

SAHNE ODER MILCH

Am besten mit Wasser vermischt verwenden.

WEIN ODER BIER

Als Aromabooster nehmen, lieber mit Wasser verdünnt als pur.



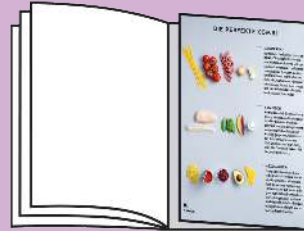
INHALT

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

DAS PRINZIP:
ONE POT PASTA

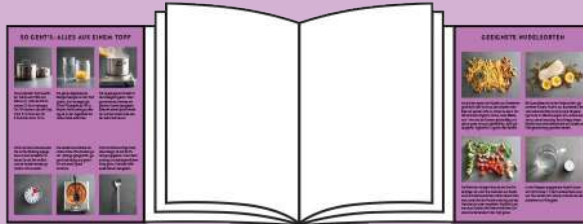


DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
ALLES AUS
EINEM TOPF



Immer griffbereit:

GEEIGNETE
NUDELSORTEN



UNSER
GU-
CLOU

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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.

REZEPTKAPITEL



06 VEGETARISCH



24 FLEISCH & WURST



48 FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 04 Die Autorin
- 05 Pasta Napoletana mit 5 Zutaten
- 26 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 615 kcal, 19 g E, 23 g F, 80 g KH

SPAGHETTI MIT OLIVEN 🍃

Sommer-Rezept

800 g reife Tomaten

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

400 g Spaghetti (Kochzeit
9–11 Min.)

60 g grüne Oliven (entsteint)

60 g schwarze Oliven (ent-
steint)

1 Bund Basilikum

60 g Parmesan

Salz, Pfeffer

1 Die Tomaten einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und ohne die Stielansätze klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln bzw. in Stifte schneiden. Das Öl in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø und 12 cm hoch) erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Die Brühe angießen und bei starker Hitze zugedeckt zum Kochen bringen.

2 Die Spaghetti evtl. einmal durchbrechen, in den Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsangabe plus ein paar Min. bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und ggf. löffelweise Wasser dazugeben. Inzwischen die Oliven würfeln, das Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken, den Parmesan hobeln. Tomaten, Oliven und Basilikum unter die fertigen Nudeln mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut sofort servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 470 kcal, 20 g E, 8 g F, 77 g KH

PILZ-FRISCHKÄSE-PASTA

einfach

1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g braune Champignons
150 g Shiitakepilze
1 EL Öl
950 ml Gemüsebrühe
400 g kurze Nudeln (z. B. Makaroni, Kochzeit ca. 7 Min.)
150 g Kräuter-Frischkäse
Salz, Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und sehr schräg in ganz feine Ringe schneiden. Die Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und halbieren oder vierteln, von den Shiitakepilzen die Stiele entfernen. Das Öl in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø und 12 cm hoch) erhitzen, die Frühlingszwiebeln (einige zurückbehalten) darin bei starker Hitze unter Rühren 1–2 Min. anbraten. Die Pilze dazugeben und 1–2 Min. rührbraten.

2 Die Brühe angießen und bei starker Hitze zugedeckt zum Kochen bringen. Die Nudeln einrühren und bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsangabe plus ein paar Min. bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und ggf. löffelweise Wasser dazugeben. Den Frischkäse einrühren. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.



BUNTE HÄHNCHEN-NUDELN

einfach

300 g Hähnchenbrustfilet
1 Bund Frühlingszwiebeln
450 g Süßkartoffeln
6 Zweige Salbei
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 l Hühnerbrühe
400 g kurze Nudeln (z. B. Sputniks, Kochzeit ca. 8 Min.)
100 g Gorgonzola

Gut zu wissen

Wenn Sie Nudeln mit einer längeren Kochzeit verwenden, sollten Sie diese einige Minuten in der Brühe vorgaren, bevor die Süßkartoffelstifte in den Topf wandern. Sonst werden diese zu weich und zerfallen beim Rühren.

1 Das Hähnchenbrustfilet abtupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße Teile in dünne Scheiben, das Grün schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen, dann in Stifte schneiden, die etwa der Größe der Nudeln entsprechen. Den Salbei waschen, trocken schütteln und grob hacken.

2 Das Öl in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø und 12 cm hoch) erhitzen und die Hähnchenstreifen darin unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Min. rundherum goldbraun anbraten. Den Salbei dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 30 Sek. weiterbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

3 Die Brühe in den Topf gießen und zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Nudeln, Süßkartoffeln und Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder aufkochen. Die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Min. bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und dabei löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird.

4 Am Ende der Garzeit das angebratene Hähnchenfleisch mit dem Salbei wieder in den Topf geben, mit den übrigen Zutaten mischen, alles abschmecken und auf Teller verteilen. Den Gorgonzola würfeln und daraufstreuen.



UNSER GU-CLOU

One-Pot-Pasta ist ein relativ neuer Begriff, aber als Zubereitungsart in den Küchen der Welt seit langem bekannt und beliebt. Dies ist ein echter Klassiker aus Katalonien, der ein wenig an Spaniens Nationalgericht Paella erinnert. Traditionell wird das zwar in breiten Pfannen zubereitet, kleine Mengen gelingen im Topf aber ebenso gut.

SPANISCHE NUDELPFANNE

klassisch

1 kleine rote Chilischote
½ Bund Petersilie
100 g geschälte, gegarte Gambas
(große Garnelen)
125 g festes weißes Fischfleisch
(z. B. Loup de mer oder Kabel-
jau)
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
200 g Fadennudeln (Kochzeit
3 Min.)
400 ml Fischfond (aus dem Glas)
Salz, Pfeffer

1 Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen oder Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken, zugedeckt beiseitestellen. Die Gambas abtupfen. Das Fischfleisch abtupfen und mundgerecht würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken oder in Stifte schneiden.

2 In einem großen Topf (22–24 cm Ø) 2 EL Öl erhitzen. Gambas, Fischwürfel und Knoblauch hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten, vorsichtig wenden und wieder herausheben.

3 Das restliche Öl (1 EL) im Topf erhitzen und die Nudeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Min. anbraten – sie sollen leicht bräunen. Die Chili dazugeben, den Fond angießen und aufkochen lassen. Alles offen unter ständigem Rühren ca. 3 Min. kochen lassen – die Nudeln sollen gar, aber nicht zu weich werden.

4 Die Hälfte der Petersilie und die Gamba-Fisch-Mischung vorsichtig unter die Nudeln mischen. Alles kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Petersilie bestreut sofort servieren.

DIE PERFEKTE KOMBI



MEDITERRAN

Bei Nudeln denken wir zuerst an Italien. Ob Spaghetti oder die etwas breiteren Bavette – lange Nudeln harmonieren perfekt mit aromatischen Tomaten, zartem Rindfleisch und leicht scharfen Zwiebeln. Geriebener Parmesan on top sorgt für viel Geschmack und verbindet zudem die Zutaten bestens miteinander.



ASIATISCH

Reisnudeln sind die Favoriten in China, Vietnam und Indonesien. Ihr eher dezenter Eigengeschmack verträgt sich prima mit zartem Hähnchenfleisch und knackig gegarten Zuckerschoten. Intensive Aromen wie Chili und Kokos sorgen dafür, dass das Ganze auf keinen Fall langweilig schmeckt.



MEXIKANISCH

Kurze Röhrchen-Nudeln wie Makkaroni oder Penne sind in Mexiko beliebt – nehmen sie doch besonders viel würzige Tomatensauce auf, in der sich gern auch Kidneybohnen tummeln. Getoppt wird solch ein Nudelgericht mit der allgegenwärtigen Avocado und leuchtend gelbem Cheddar.



HILFREICHES ZUBEHÖR

TOPF

Ausreichend groß, damit Platz zum Umrühren bleibt, aber nicht zu groß. 22–24 cm Durchmesser und eine Höhe von 9 cm für 2 Portionen bzw. 12 cm für 4 Portionen sind ideal. Ebenso geeignet sind breite Pfannen mit einem hohen Rand. Auch klasse: ein Wok!



MESSBECHER

Das richtige Mengenverhältnis von Flüssigkeit und Pasta sind wichtig fürs Gelingen.



WAAGE

Die Pastamenge sollte genau gewogen werden.



SPATEL

Aus Holz oder Kunststoff. Mit einem Spatel lässt sich alles besser vom Topfboden lösen als mit einem runden Kochlöffel.



KÜCHENWECKER

Zum genauen Kontrollieren der Kochzeit.



SO GEHT'S: ALLES AUS EINEM TOPF



Den passenden Topf auswählen. Damit auch Platz zum Rühren ist, sollte der Durchmesser 22–24 cm betragen. Für 2 Portionen sollte der Topf mind. 9 cm hoch sein; für 4 Portionen mind. 12 cm.



Die genau abgemessene Menge Flüssigkeit in den Topf gießen. Als Faustregel gilt: 250 ml Flüssigkeit auf 100 g Nudeln, lieber anfangs zu wenig als zu viel. Zugedeckt bei starker Hitze aufkochen.



Die abgewogenen Nudeln in die Flüssigkeit geben. Klein geschnittenes Gemüse mit gleicher Garzeit dazugeben. Alles mit einem Spatel verrühren und bei starker Hitze wieder aufkochen lassen.

Sofort auf dem Küchenwecker die auf der Packung angegebene Garzeit einstellen. So haben Sie die Zeit im Blick und die Nudeln werden garantiert nicht zu weich.

Die Nudeln bei mittlerer bis starker Hitze offen bissfest garen. Anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig und gründlich mit einem Spatel umrühren.

One Pot Pasta benötigt meist etwas länger als auf der Packung angegeben. Unter Beobachtung und ständigem Rühren fertig garen. Eventuell löffelweise Wasser dazugeben.





ALL YOU NEED IS... *One Pot!*

Drei kleine Worte, die alle glücklich machen: One Pot Pasta!
Ein Topf, die richtigen Nudeln und ein Rezept, das begeistert. Ob mexikanisch,
asiatisch, mediterran oder deftig-bayerisch, ob mit Fisch,
Fleisch oder veggie – hier findet jeder seine neue Lieblingspasta.
Dank cleverer Tipps, Step-by-Step-Anleitungen und jeder Menge Kombinations-
möglichkeiten wird aus einem einzigen Topf pure Pasta-Magie!

Weniger Abwasch, mehr Genuss – One Pot, all Pasta!

WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-8338-9812-9



9 783833 898129

€ 12,99 [D]

www.gu.de