

Inga Pfannebecker

KÜCHENRATGEBER

1 NUDEL - 50 SAUCEN

*Von fruchtig
bis pikant*



G|U

DAS PRINZIP NUDELSAUCE

ZUERST DIE SAUCE

Erst kurz vor dem Servieren
die Nudeln zubereiten.

ETWAS NUDELKOCH- WASSER AUFHEBEN

Ein Schuss davon macht Nudelsaucen schön sämig und sorgt für die richtige Konsistenz.

IMMER SCHÖN MISCHEN

Die Sauce mit den frisch gekochten Nudeln gut durchmischen. So verbinden sich alle Aromen und die Nudeln verkleben nicht.



KRÄFTIG WÜRZEN

Denn die Sauce muss genug Power haben, um die relativ neutral schmeckenden Nudeln auszugleichen.

DAS I-TÜPFELCHEN

Geriebener Käse, gehackte Nüsse oder knusprige Semmelbrösel sorgen für den letzten Schliff auf der Sauce.

WELCHE NUDEL ZU WELCHER SAUCE?



LANGE DÜNNE NUDELN

Spaghetti, Linguine und Co. passen bestens zu flüssigen Saucen wie z. B. Tomatensauce oder auch zu Pesto.



LANGE BREITE NUDELN

Tagliatelle, Pappardelle und Co. ergänzen sämige Saucen mit Speck- oder Gemüsestücken besonders gut.



KURZE NUDELN

Penne, Rigatoni und Ähnliches schmiegen sich am liebsten an dickflüssigere Saucen wie z. B. Ragouts oder Käsesaucen.



KOMPAKTE NUDELN

Farfalle, Öhrchennudeln (Orecchiette), Spirelli, Muschelnudeln und Ähnliches passen gut zu kalten Saucen.

NUDELVIELFALT FÜR ALLE FÄLLE

ITALIENISCHE HART-WEIZENUDELN

Die Klassiker für alle italienischen Saucen und Pastaglück wie bei »mamma«.



ASIATISCHE NUDELN

Sie sind ruckzuck fertig und müssen oft nicht einmal kochen, sondern nur in heißem Wasser eingeweicht werden. Ideal zu asiatischen Saucen.

EIERNUDELN

Bandnudeln und Spätzle sind mit Ei angereichert und daher besonders für die etwas feineren cremigen Saucen perfekte Partner.

HÜLSENFRUCHTNUDELN

Mehr Eiweiß und Ballaststoffe machen die mit Mehl aus Hülsenfrüchten wie Linsen oder Kichererbsen angereicherten Nudeln ideal für alle gesundheitsbewussten Esser.

KONJAKNUDELN

Die auch Shirataki genannten Nudeln werden aus dem ballaststoffreichen Konjakwurzelmehl gemacht und haben so gut wie keine Kalorien. Der Low-Carb-Hit passt besonders gut zu asiatischen Saucen.

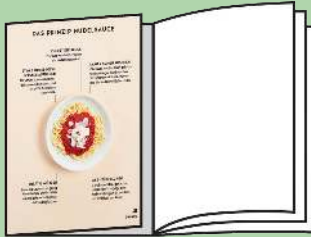
GEMÜSESPIRELLI

Die kalorienarme Low-Carb-Nudelvariante, die besonders zu leichten Salsas passt, aber auch Klassiker wie Tomatensauce und Bolognese gut begleitet.

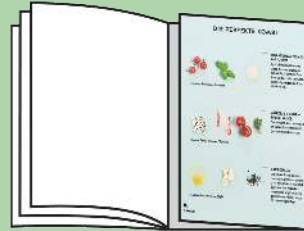
INHALT

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

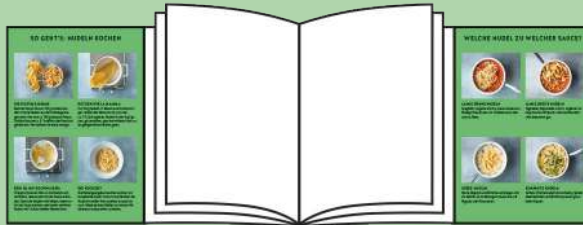
DAS PRINZIP
NUDELSAUCE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
NUDELN KOCHEN



Immer griffbereit:
WELCHE NUDEL
ZU WELCHER
SAUCE?

UNSER
GU-
CLOW

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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



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

REZEPTKAPITEL



06 RUCKZUCK GEZAUBERT



24 SCHNELL GEKOCHT



42 GEMÜTLICH GESCHMORT

04 Die Autorin

05 Kalte Tomatensauce in 5 Minuten

18/21/28 Coverrezepte

60 Register

62 Impressum



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 260 kcal, 19 g E, 15 g F, 10 g KH

CARBONARA MIT GEMÜSE

schnell

1 Knoblauchzehe
2 rote Spitzpaprika
100 g Schinkenspeckwürfel
100 g Pecorino (ersatzweise
Parmesan)
2 sehr frische Eier (M)
2 EL trockener Weißwein
Salz
200 g TK-Erbsen
½ Bund Petersilie
Pfeffer

1 Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein würfeln. Die Schinkenspeckwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Am Ende Knoblauch und Paprika zugeben und unter Wenden 3–4 Min. mitbraten.

2 Inzwischen Käse fein reiben. Die Eier mit dem Wein und dem Käse in einer großen Schüssel verquirlen. Mit Salz würzen. Die Erbsen in wenig Wasser ca. 5 Min. kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Erbsen abgießen, kurz abtropfen und abkühlen lassen und mit frisch gekochten langen Nudeln (z. B. Spaghetti oder Spaghettini) unter die Eiemischung rühren, bis die Nudeln von einer cremigen Sauce überzogen sind. Speckmischung und Petersilie untermischen, mit Pfeffer übermahlen.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 290 kcal, 7 g E, 27 g F, 5 g KH

HARISSA SAUCE 🌿

scharf

2 EL Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
200 g Baby-Spinat
5 EL Olivenöl
Salz
2 EL Harissa (scharfe Würzpaste)
1–2 EL Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
50 g entsteinte schwarze Oliven
75 g Schafskäse (Feta)

- 1** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin kurz andünsten. Den Spinat zugeben und unter Wenden in 3–4 Min. zusammenfallen lassen. Dabei evtl. 1–2 EL Wasser zugeben. Den Spinat mit Salz würzen, beiseitestellen.
- 2** 4 EL Öl mit Harissa, Zitronensaft und -schale in einer Schüssel verrühren. Die Oliven in Ringe schneiden und mit dem Spinat unter die Sauce mischen.
- 3** Frisch gekochte kurze Nudeln (z. B. Farfalle oder Penne) noch heiß unter die Sauce mischen. Mit Pinienkernen bestreuen und den Feta darüberbröseln.



*Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 145 kcal, 3 g E, 11 g F, 8 g KH*

ALLROUND- TOMATENSAUCE 🍃

für Kinder

1 Zwiebel • 1 Lorbeerblatt • 3 Knoblauchzehen •
4 EL Olivenöl • 2 Dosen geschälte Tomaten
(à 400 g) • 1 Bund Basilikum • Salz, Pfeffer •
Zucker

1 Zwiebel schälen. Lorbeerblatt in die Zwiebel stecken. Knoblauch schälen. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben. Tomaten samt Saft zugeben und mit einem Kochlöffel zerdrücken. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In feine Streifen schneiden. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zwiebel, Lorbeer und Knoblauch entfernen. Sauce mit frisch gekochten langen Nudeln (z. B. Spaghetti) mischen und mit Basilikum bestreut servieren.



*Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 160 kcal, 8 g E, 9 g F, 8 g KH*

SPECK- TOMATENSAUCE

scharf

100 g Pancetta • 2 Zwiebeln • 2–3 Peperoncini
(je nach gewünschter Schärfe) • Zucker • 2 Do-
sen stückige Tomaten (à 400 g) • Salz, Pfeffer •
50 g Kapern • 30 ml Wodka (nach Belieben)

1 Pancetta klein würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Peperoncini zerbröseln.

2 Pancetta in einem weiten Topf ohne Fett knusprig auslassen, herausnehmen. Zwiebeln im Speckfett andünsten. Peperoncini und 1 Prise Zucker zugeben. Tomaten dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei öfter rühren.

3 Kapern abtropfen lassen und grob hacken. Mit Pancetta und nach Belieben Wodka unter die Sauce rühren. Unter Rühren erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Frisch gekochte Nudeln (z. B. Bandnudeln) untermischen.



*Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 235 kcal, 9 g E, 17 g F, 12 g KH*

AUBERGINEN- TOMATENSAUCE 🍃

aus Italien

2 Auberginen (ca. 600 g) • 4 EL Öl • Salz •
1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g) • Pfeffer • 1 TL Zucker •
½ Bund Basilikum • 75 g Pecorino

1 Backofen auf 200° vorheizen. Auberginen waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit 3 EL Öl mischen, salzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In 1 EL Öl andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 Basilikum waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden. Mit den Auberginen untermischen. Z. B. frisch gekochte Makkaroni dazugeben. Pecorino reiben und dazuservieren.



*Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 200 kcal, 3 g E, 16 g F, 11 g KH*

TOMATENRAHMSAUCE MIT NÜSSEN 🍃

für Gäste

3 EL Haselnusskerne • 1 Zwiebel • ½ Bund Salbei • 2 Bio-Orangen • 2 EL Öl • 1 Dose stückige Tomaten (400 g) • 100 g Crème fraîche • 1 TL Honig • Salz, Pfeffer

1 Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zwiebel schälen und würfeln. Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. 1 Orange heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben. Beide Orangen auspressen.

2 Öl erhitzen. Salbei darin knusprig braten, herausnehmen. Zwiebel im Bratöl andünsten. Tomaten, 200 ml Wasser und Saft zugeben. Alles aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 Crème fraîche und Orangenschale einrühren, mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. 5 Min. köcheln lassen. Z. B. frisch gekochte Pappardelle untermischen. Mit Salbei und Nüssen bestreuen.



GESCHMORTES RINDERRAGOUT

gut vorzubereiten



10 g getrocknete Steinpilze
750 g Rindfleisch aus der
Schulter
1 große Zwiebel
1 Bund Suppengrün
5 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
250 ml trockener Rotwein
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer

Tausch-Tipp

Lieber ohne Alkohol? Dann
verwenden Sie Apfel- oder
Traubensaft statt Wein.

1 Die Steinpilze klein hacken. Das Fleisch trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Suppengrün putzen und waschen. Die Möhren und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch längs halbieren, gründlich waschen und quer in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Zweigen streifen (Bild 2).

2 Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten (Bild 3). Die Zwiebel und das klein geschnittene Suppengrün zugeben, etwas Petersilie zum Servieren beiseitelegen, und unter Rühren ca. 5 Min. andünsten (Bild 4). Den Thymian zugeben, das Tomatenmark und den Zucker einrühren und kurz anschwitzen.

3 Den Rotwein und 400 ml Wasser angießen. Lorbeerblätter und Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen (Bild 5), aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. 30 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblätter entfernen. Mit Petersilie bestreut zu frisch gekochten Bandnudeln servieren (Bild 6).

DIE PERFEKTE KOMBI



Tomaten, Basilikum, Parmesan

TOMATENSAUCE MIT BASILIKUM

Egal, ob kalt oder warm: Diese Aromen ergänzen sich einfach perfekt. Eine Prise Zucker oder ein Spritzer Honig rundet die Tomatensäure ab.



Bohnen, Speck, Tomaten, Thymian

WÜRZIGE BOHNEN-SPECK-SAUCE

Dreamteam, das besonders an kalten Tagen mit deftigen Aromen überzeugt.



Ei, Pecorino, schwarzer Pfeffer

CARBONARA

Die ideale Basis für eine cremige Carbonara kommt ganz ohne Sahne aus. Und egal was den Klassiker sonst noch ergänzt: Grob gemahlener Pfeffer sorgt für den nötigen Pep.



NÜTZLICHE KÜCHENHELFER

NUDELZANGE

Praktisch, um einzelne Nudeln zum Testen aus dem Wasser zu fischen, um die fertigen Nudeln mit der Sauce zu mischen und auf Tellern anzurichten.



NUDELSIEB

Unverzichtbar um die fertigen Nudeln abzugießen. Vorsicht: Die Löcher dürfen nicht zu groß sein, sonst flutschen dünne Nudelsorten wie Spaghetti hindurch.



AUSREICHEND GROSSER TOPF

Nudeln brauchen Platz und genügend Wasser beim Kochen. Für eine 4-Personen-Portion ist ein 5-Liter-Topf ideal.



KÄSEREIBE

Möglichst fein sollte sie sein, sodass Parmesan und Co. ihr Aroma besonders gut auf den Nudeln entfalten können.

SO GEHT'S: NUDELN KOCHEN



DIE RICHTIGE MENGE

Rechnen Sie pro Person 100g trockene Nudeln. Frische Nudeln aus dem Kühlregal wiegen mehr: Hier sind ca. 190g ideal pro Person. Gefüllte Pasta wie z. B. Tortellini oder Ravioli ist gehaltvoller. Hier nehmen Sie etwas weniger.



KOCHEN WIE LA MAMMA

Pro 100g Nudeln 1l Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, pro Liter ca. 1 TL Salz zugeben. Nudeln in den Topf geben, gut umrühren, dann bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren garen.



KEIN ÖL INS KOCHWASSER!

Öl legt sich wie ein Film um die Nudeln und verhindert, dass sie sich mit der Sauce verbinden. Damit die Nudeln nicht kleben, besser sofort mit Sauce mischen oder bereits verklebte Nudeln mit 1 Schuss heißem Wasser lösen.



DIE KOCHZEIT

Die Packungsangabe beachten und kurz vor Garzeitende testen: Ist beim Durchbeißen der Nudel ein weißer Kern zu sehen, braucht sie noch. Bietet sie beim Beißen nur leichten Widerstand, ist sie perfekt »al dente«.



PURES PASTAGLÜCK

für jeden Tag

Kaum etwas macht so schnell glücklich wie ein Teller dampfender Pasta!
Ob blitzschnelle 15-Minuten-Sauce, klassische 30-Minuten-Kreation
oder ein geschmortes Ragout für echte Feinschmecker – hier finden alle ihre
neue Lieblingssauce! Klingt nach Abwechslung? Ist es auch!
Dazu gibt's clevere Tipps: Welche Sauce passt zu welcher Nudel? Wie wird Pasta
immer al dente? Einfach nachschlagen, loskochen und genießen!

Für alle, die von Nudeln mit Sauce nicht genug bekommen können.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9809-9



9 783833 898099

€ 12,99 [D]

www.gu.de