

MARTIN KINTRUP

1 NUDEL – 50 SAUCEN

Pastaglück für jeden Tag

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Die Pasta-Familie

- 4 Echte Freunde
- 6 Grundrezepte: Nudeln selbst gemacht und Basilikumpesto
- 64 Klassische Tomatensauce

Umschlagklappe hinten:
5 leckere Blitzvarianten
Perfekte Pasta!

8 SCHNELL GERÜHRT

- 9 Tomaten-Ziegenkäse-Salsa
- 10 Frühlingspesto
- 10 Rucola-Feta-Pesto
- 11 Ingwer-Minze-Pesto
- 11 Sizilianisches Pesto
- 12 Apfel-Nuss-Pesto
- 14 Scharfes Kräuteröl
- 15 Schinken-Gurken-Salsa
- 16 Spargelsalsa
- 18 Lachs-Mango-Salsa
- 19 Garnelensalsa

20 AUS DER PFANNE

- 21 Pasta al pollo
- 22 Kürbis-Hackfleisch-Pasta
- 24 Orientalische Auberginenpasta
- 25 Bunte Gemüsepasta
- 26 Pasta genovese
- 28 Salbei-Nuss-Butter
- 28 Lachs in Orangenbutter
- 29 Flusskrebse in Safranbutter
- 29 Filets in Trüffelbutter
- 30 Pasta alla marocchina
- 32 Paprika-Tomaten-Pasta
- 33 Zucchini-Tomaten-Pasta

34 HEISS GELIEBT

- 35 Lachs-Frischkäse-Sauce
- 36 Steinpilzsauce
- 37 Pfifferlingsauce
- 38 Kichererbsensauce mit Rinderfilet
- 40 Pasta tre colori
- 41 Pasta quattro formaggi
- 42 Mangold-Kastanien-Pasta
- 44 Basilikum-Ziegenkäse-Schaum
- 45 Zucchini-Ziegenkäse-Sauce

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.

46 SANFT GESCHMORT

- 47 Salsiccia-Fenchel-Sauce
- 48 Bolognese orientale
- 50 Linsen-Orangen-Sauce
- 51 Seitan-Bohnen-Sauce
- 52 Ossobuco-Sauce
- 54 Wildschweinragout
- 55 Geflügel-Senf-Sauce
- 56 Kokos-Zitronengras-Sauce
- 58 Tintenfischragout

- 60 Register
- 62 Impressum



NUDELN SELBST GEMACHT

300 g Hartweizenmehl (ersatzweise 200 g Weichweizenmehl + 100 g Hartweizengrieß) | Salz | 1 EL Olivenöl | Mehl zum Arbeiten

Für 4 Personen | 35 Min. Zubereitung | 2 Std. Ruhen | Pro Portion ca. 295 kcal, 8 g EW, 6 g F, 53 g KH



1 Das Mehl und 1 Msp. Salz in einer Schüssel mischen. Das Öl und $\frac{1}{8}$ l Wasser dazugeben, alles gründlich mischen und ca. 5 Min. durchkneten.



2 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.



3 Jeweils ein Viertel vom Teig abnehmen und mehrfach durch die Nudelmaschine laufen lassen, bis eine gleichmäßig dünne Teigplatte entstanden ist.



4 Den restlichen Teig auf die gleiche Weise verarbeiten. Die Platten auf bemehlten Küchentüchern ca. 30 Min. ruhen lassen.



5 Die Platten mit dem Nudelroller oder einem Messer in beliebige Formen schneiden, z. B. in Bandnudeln oder Tagliatelle.



6 Die Nudeln auf den Tüchern nochmals ca. 1 Std. ruhen lassen. Dann in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

BASILIKUMPESTO

40 g Macadamianüsse oder Pinienkerne | 80 g Basilikum | 1 Knoblauchzehe | 50 g Parmesan oder Pecorino (am Stück) | 120 ml Olivenöl | Salz | Pfeffer | Zitronensaft | flüssiger Honig

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung | Pro Portion ca. 135 kcal, 6 g EW, 11 g F, 4 g KH



1 Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Anschließend wieder aus der Pfanne nehmen.



2 Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Käse reiben.



3 Basilikum, Nüsse und Knoblauch mit Öl pürieren, den Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig würzen.



4 Zum Servieren Nudeln (z. B. Spaghetti) nach Packungsanweisung garen. Abgießen und 1 Tasse Kochwasser auffangen.



5 Die gegarten Nudeln und das Pesto im Nudelkochtopf oder in einer Schüssel mischen, dabei etwas Kochwasser dazugießen.

TIPP

Bei Pesto, Salsa & Co. koche ich immer 500 g Nudeln für 4 Personen. Bei reichhaltigeren Saucen reichen in der Regel 400 g Pasta für die gleiche Personenanzahl, weil die Saucen stärker sättigen.



SCHARFES KRÄUTERÖL

1 Bio-Zitrone | 2 Handvoll gemischte Kräuterblätter (z. B. Minze, Koriander, Petersilie, Basilikum, Bärlauch) | 1 Knoblauchzehe | 2 getrocknete Peperoncini (ersatzweise 1 Msp. Pulbiber) | 2 EL Kapern | 100 ml Öl (z. B. Rapsöl) | 1 TL flüssiger Honig | Salz | Pfeffer

Extrem aromatisch 🌿

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 235 kcal, 0 g EW, 25 g F, 2 g KH

1 Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoncini fein zerbröseln. Kräuter, Zitronenschale, Knoblauch, Peperoncini und Kapern mit dem Öl verrühren. 2 TL Zitronensaft und den Honig unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Das Kräuteröl in einem Topf erwärmen. Frisch gekochte Nudeln (z. B. Spaghetti oder Linguine) unterrühren und zuletzt alles mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

TIPP

Ob Vegetarier, Fleischfan oder Fischfreund – für alle gibt es eine passende Ergänzung zu diesem Kräuteröl: Veggies braten je 100 g in Scheiben geschnittene Zucchini und gewürfelte Halloumi, Fleischfans 200 g Kalbsbrückenstreifen und Fischesser je 100 g gewürfeltes Lachsfilet und geschälte, gegarte Garnelen in je 1 EL Olivenöl an. Dann jeweils das Kräuteröl hinzufügen, alles erwärmen und die frisch gekochten Nudeln darin schwenken.



SCHINKEN-GURKEN-SALSA

1 Kugel Mozzarella (125 g) | 150 g gekochter Schinken (in Scheiben) | 100 g Feldsalat | 1 Handvoll Basilikum | 1 Beet Kresse | 1 kleine Salatgurke | 4 EL Olivenöl | 2–3 EL Aceto balsamico bianco | 2 TL körniger Senf | 1 TL Sahne- meerrettich (aus dem Glas) | Salz | Pfeffer

Schnelles Highlight

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 320 kcal, 15 g EW, 28 g F, 2 g KH

1 Den Mozzarella abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Den Schinken in Streifen schneiden. Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

2 In einer Schüssel das Öl mit 2 EL Essig, Senf und Meerrettich verrühren. Feldsalat, Mozzarella, Schinken, Kräuter und Gurke untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Salsa mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Penne, Farfalle oder Casarecce) mischen.

TIPP

Aus den Zutaten für diese Salsa bereite ich auch gerne einen Nudelsalat zu: Einfach von allen Zutaten (außer den Nudeln) die Menge verdoppeln und Schinken, Mozzarella und Gurke etwas gröber schneiden. Die Salsa mit abgekühlten Nudeln verrühren und den Salat vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.



SALBEI-NUSS-BUTTER

4 Knoblauchzehen | 1 Bund Salbei | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 150 g Walnusskerne | 120 g Parmesan oder Pecorino (am Stück) | 100 g Butter | Salz | Pfeffer

Unwiderstehlich gut 🌿

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 575 kcal, 18 g EW, 52 g F, 8 g KH

1 Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben etwas klein zupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Den Käse zerbröckeln oder mit dem Sparschäler in grobe Späne hobeln.

2 Die Butter in einer Pfanne zerlassen und Salbei, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Nüsse darin andünsten. Salzen und pfeffern. Mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Spaghetti, Farfalle oder vegetarischen Ravioli) und Parmesan mischen und alles kurz in der Pfanne schwenken. Zum Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



LACHS IN ORANGENBUTTER

450 g Lachsfilet (ohne Haut) | 1 Stange Lauch | 1 Knoblauchzehe | 1 Handvoll Kräuterblätter (z. B. Dill, Minze, Petersilie) | je 1 Bio-Orange und -Zitrone | 150 g Butter | Salz | Pfeffer | Honig

Einfach beeindruckend

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 560 kcal, 25 g EW, 49 g F, 5 g KH

1 Den Lachs waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und würfeln. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Orange und Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.

2 50 g Butter zerlassen, Lauch darin ca. 4 Min. dünsten. Dann Lachs und Knoblauch kurz mitdünsten. Zitruschalen und -saft dazugeben und alles dünsten, bis der Lachs innen leicht glasig ist. Kräuter und übrige Butter hinzufügen, Butter schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Mit gekochten Nudeln (z. B. Radiatori) mischen.



FLUSSKREBSE IN SAFRANBUTTER

500 g weißer Spargel (ersatzweise Fenchel) | 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 100 g Butter | 1 Döschen Safranfäden (0,1 g) | 1 Streifen Bio-Zitronenschale | 2 TL Honig | 1 EL Aceto balsamico bianco | 200 g geschälte, gegarte Flusskrebsschwänze | Salz | Pfeffer

Für Feierabend-Gourmets

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 250 kcal, 10 g EW, 21 g F, 4 g KH

1 Den Spargel putzen, schälen und in 3–5 cm lange Stücke schneiden. Alternativ Fenchel putzen, waschen und in ebenso große Stücke schneiden. In einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 5–7 Min. bissfest dämpfen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Butter zerlassen, Zwiebel darin mit Safran und Zitronenschale andünsten. Honig, Essig, Spargel bzw. Fenchel und Knoblauch hinzufügen und mitdünsten. Flusskrebsschwänze kurz mitschwenken. Zitronenschale entfernen, salzen, pfeffern und gekochte Nudeln (z. B. Spaghettini) untermischen.



FILETS IN TRÜFFELBUTTER

2 Zweige Rosmarin | 2 Knoblauchzehen | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 500 g Kalbs- oder Schweinefilet | 1 EL Olivenöl | 3 EL Butter | 4 TL Trüffelbutter (Fertigprodukt) | Salz | Pfeffer | 100 g Parmesan (am Stück)

Macht was her

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 365 kcal, 37 g EW, 23 g F, 3 g KH

1 Rosmarin waschen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Das Filet in Streifen schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen darin rundherum anbraten. Rosmarin, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und kurz weiterbraten. Butter und Trüffelbutter bei schwacher Hitze dazugeben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frisch gekochte Nudeln (z. B. Rigatoni, Ravioli mit Ricotta-Füllung) untermischen und auf Teller verteilen. Parmesan grob darüberhobeln.



WILDSCHWEINRAGOUT

2 kleine Zwiebeln | 200 g Möhren | 600 g Wildschweinschulter (oder Schweineschulter) | 2 TL schwarze Pfefferkörner | 2 Wacholderbeeren | 2 EL Butter- oder Schweineschmalz | 2 TL Zucker | 2 Lorbeerblätter | 150 ml trockener Rotwein (ersatzweise 2 EL Rotweinessig + 120 ml Fleischbrühe) | Salz | 1 TL Lebkuchengewürz | 800 ml Bratenfond (aus dem Glas) | 1 Msp. gemahlene Muskatblüte (nach Belieben) | abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange

Weihnachtlich gewürzt

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung | 1 Std. 15 Min. Schmoren
Pro Portion ca. 445 kcal, 28 g EW, 31 g F, 7 g KH

1 Zwiebeln und Möhren schälen, Zwiebeln fein, Möhren grob würfeln. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in kleine Stücke schneiden.

Pfefferkörner und Wacholderbeeren im Mörser fein zerstoßen. Das Schmalz in einem Topf zerlassen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Möhren und Zwiebeln dazugeben und mitbraten.

2 Den Zucker dazugeben, etwas karamellisieren lassen. Zerstoßene Gewürze und Lorbeerblätter hinzufügen, mit Wein ablöschen und etwas verkochen lassen. Salzen, Lebkuchengewürz dazugeben und die Hälfte des Fonds angießen. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. 15 Min. schmoren, bis das Fleisch zart und die Sauce etwas angedickt ist. Nach und nach den restlichen Fond angießen, nach Belieben nach ca. 50 Min. die Muskatblüte dazugeben.

3 Lorbeerblätter entfernen. Orangenschale unter die Sauce rühren, kurz ziehen lassen, salzen und pfeffern. Frisch gekochte Nudeln (z.B. Tagliatelle) auf Teller verteilen, die Sauce darauf anrichten.



GEFLÜGEL-SENF-SAUCE

1 große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 3 Zweige Thymian | 250 g Egerlinge oder Champignons | 400 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet | 3 EL Olivenöl | 2 TL Zucker | 1 Schuss trockener Weißwein (nach Belieben) | 300 ml Gemüsebrühe | 2 TL Speisestärke | 3–4 TL körniger Senf | 100 g Crème fraîche | Salz | Pfeffer

Perfekt zu Spätzle

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 375 kcal, 24 g EW, 27 g F, 6 g KH

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und getrennt in feine Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Pilze putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Das Geflügelfleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und in feine Streifen schneiden.

2 In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Die Hähnchenstreifen darin mit dem Thymian rundherum anbraten und wieder herausnehmen. Im restlichen Öl die Zwiebel und die Pilze andünsten. Zucker und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Nach Belieben mit dem Wein ablöschen. Die Brühe dazugießen und alles aufkochen.

3 Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, zu den Pilzen gießen und alles köcheln lassen, bis die Sauce leicht bindet. 3 TL Senf und die Crème fraîche unterrühren und das Fleisch in der Sauce gar ziehen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Frisch gekochte Nudeln (z.B. Spaghetti, Spätzle oder Penne) auf Teller verteilen und die Sauce darauf anrichten.



HEUTE MUSS ES NUDELN GEBEN ...

Ein Traum wird wahr – kein Tag mehr ohne Pasta! Jetzt lassen 50 neue Saucenrezepte die Herzen aller Nudel-Fans höher-schlagen: ob schnell gerührt oder lange geschmort, ob italienischer Klassiker oder internationaler Newcomer. Nudeln und Sauce – mehr braucht man nicht für einen Teller Glück!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Heiß geliebt: Tomatensauce mit 5 Blitz-Varianten



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3436-3



PEFC®
PEFC/08-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U