

MARIANNE ZUNNER

ONE POT PASTA

Alles in einen Topf -
schnell und gut!

KÜCHENRATGEBER



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! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Gib mir fünf!

- 4 Alles in einem Topf: Die Basics
- 6 Grundrezept: Spaghetti mit Tomaten
- 7 Pasta-Baukasten
- 64 Frisch aufgemischt

Umschlagklappe hinten:
Knackige Begleiter
»Spaghetti« aus Gemüse

8 PASTA CLASSICS

- 10 Spaghetti bolognese
- 12 Sedani alla primavera
- 13 Linguine alla genovese
- 14 Pasta alla vesuviana
- 16 Spaghetti con spinaci e gorgonzola
- 17 Linguine al salmone
- 18 Tortiglioni alla puttanesca
- 20 Penne all'arrabbiata
- 22 Girandole ai funghi con pancetta

24 PASTA ASIA STYLE

- 26 Brokkoli-Nudeln mit Schweinefilet
- 28 Linguine mit Spargel und Garnelen
- 29 Bavette mit Wok-Gemüse und Huhn
- 30 Spaghetti mit Zwiebeln und Rindfleisch
- 32 Curry-Nudeln mit Blumenkohl
- 34 Kokos-Tomaten-Nudeln mit Spinat
- 35 Nudeln mit Pak Choi und Shiitake

36 PASTA FREESTYLE

- 38 Penne mit Aubergine und Thunfisch
- 40 Rahmkohlrabi-Nudeln mit Krabben
- 41 Paprika-Pasta mit Feta und Walnüssen
- 42 Fenchel-Safran-Nudeln mit Huhn
- 44 Käse-Schinken-Makkaroni mit Lauch
- 45 Grüne Gemüse-Pasta mit Zitronensauce
- 46 Artischocken-Pasta mit Chorizo
- 48 Süße Pflaumen-Nudeln mit Mohn
- 49 Apfel-Nuss-Penne mit Rosinen

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

50 PASTA GLUTEN-FREE

- 52 Texmex-Pasta mit Avocado-Salsa
- 54 Gemüse-Pilz-Penne mit Rinderfilet
- 56 Möhren-Salbei-Nudeln mit Ziegenkäse
- 57 Zucchini-Reisnudeln mit Garnelen
- 58 Spaghetti mit Erbsen und Minz-Gremolata
- 60 Register
- 62 Impressum



GRUNDREZEPT: SPAGHETTI MIT TOMATEN

200 g Kirschtomaten | 1 Zwiebel (ca. 60 g) | 1 Knoblauchzehe | 2 Stiele Basilikum | 200 g Spaghetti (Kochzeit 8 Min.) | 1 TL Salz | ¼ TL Chiliflocken | 1 EL Olivenöl | Parmesan (nach Belieben)

Für 2 Personen | 20 Min. Zubereitung | Pro Portion ca. 415 kcal, 12 g EW, 7 g F, 75 g KH



1 Tomaten waschen, halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln. Blätter beiseitelegen.



2 Nudeln, Basilikumstiele, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in eine große Pfanne mit hohem Rand (≥ 8 cm Ø) oder einen weiten Topf (mind. 24 cm Ø) geben.



3 550 ml kaltes Wasser, Salz, Chili und Öl zugeben. Zugedeckt bei starker Hitze 10–12 Min. kochen. Ab und zu rühren, je mehr Wasser verkocht ist, desto öfter.



4 Die Nudeln probieren. Sind sie noch nicht durch und die Flüssigkeit ist schon stark verkocht, 3–5 EL Wasser hinzufügen und kurz weitergaren.



5 Die Basilikumstiele wieder aus den Nudeln entfernen. Die Basilikumblätter fein schneiden, auf die Spaghetti geben und vorsichtig unterheben.



6 Nach Belieben Parmesan fein reiben oder in Späne hobeln. Die Spaghetti mit Tomaten auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

PASTA-BAUKASTEN

Lust auf Experimente? Dann basteln Sie sich Ihr Lieblingsrezept einfach selbst. Hier sind die wichtigsten Bausteine dafür – mit Mengenangaben für jeweils 2 Personen.

200 g Nudeln, angegebene / benötigte Kochzeit (durch das Garen in der Sauce ist die Kochzeit der Nudeln länger als in Wasser)

z. B. Girandole, Mini-Hörnchennudeln: 6 Min. / 10 Min.

z. B. Spaghetti, Bavette, kurze Makkaroni: 7–9 Min. / 10–12 Min.

z. B. Penne, Maccheroncini: 8–10 Min. / 12–15 Min.

+ 650–750 ml Flüssigkeit

ca. 650 ml kaltes Wasser / Brühe (kann teilweise ersetzt werden durch andere wässrige Flüssigkeiten wie Wein, Sojasauce, Fischsauce, Sherry, Milch)

500–600 ml kaltes Wasser / Brühe plus 150–250 ml Tomaten (frisch bzw. stückige oder passierte Tomaten aus der Dose) = 750 ml Gesamtmenge

550–600 ml kaltes Wasser / Brühe plus 100–150 ml Sahne / cremige Kokosmilch = 750 ml Gesamtmenge

+ evtl. 1 EL Öl oder Butter als Aromaträger oder zum Anbraten
+ 1 TL Salz (bzw. ½ TL Salz bei der Verwendung von Brühe oder Sojasauce)
+ frische oder getrocknete Kräuter, Knoblauch, Schalotten oder Frühlingszwiebeln

+ Gewürzzutaten je nach Geschmacksrichtung (Asien, Mittelmeer)

Chili, Ingwer, Zitronengras, Würzpasten (z. B. Currypasten, Ajvar)

+ 200–400 g Gemüse

frisches Gemüse (z. B. Schalotten, Zwiebel / Frühlingszwiebeln, Möhren, Paprika, Zucchini, Lauch)

TK-Gemüse (unaufgetaut; z. B. Bohnen, Erbsen, Spinat, Wok-Gemüse)

Gemüse aus der Dose (z. B. Mais Kichererbsen, Bohnen)

+ 100–200 g Fleisch / Fisch

Filet, Steak, Hackfleisch, Speck, Bratwurst

Fischfilet

TK-Garnelen

*So kann Ihr Gericht aussehen: 200 g Spaghetti, 600 ml Gemüsebrühe, 150 ml Kokosmilch, 1 TL Salz, 1 TL geriebener Ingwer, 3 klein geschnittene Frühlingszwiebeln, 1 gewürfelter Zucchini und 100 g TK-Garnelen in eine Pfanne mit hohem Rand oder einen Topf geben und zugedeckt aufkochen lassen. Den Deckel abnehmen und alles ca. 10–12 Min. köcheln lassen.



SPAGHETTI CON SPINACI E GORGONZOLA

2 EL Pinienkerne | 2 Knoblauchzehen | 2 Frühlingszwiebeln | 3 Stiele Basilikum | 200 g Spaghetti (Kochzeit 7–9 Min.) | 250 g TK-Blattspinat | 100 ml Sahne | Salz | 60 g Gorgonzola | Pfeffer

Einfacher geht's nicht 🌱

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 690 kcal, 22 g EW, 32 g F, 76 g KH

1 Die Pinienkerne in einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem weiten Topf ohne Fett goldgelb anrösten, herausnehmen und beiseitelegen.

2 Den Knoblauch schälen und etwas andrücken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, dann die Blätter abzupfen und beiseitelegen.

3 Die Basilikumstiele mit den Nudeln, dem Knoblauch und dem gefrorenen Spinat in die Pfanne oder den Topf geben. Die Sahne und 450 ml kaltes Wasser dazugießen. 1 TL Salz hinzufügen und alles zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen.

4 Dann die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 12 Min. kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3–5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen.

5 Die Basilikumstiele entfernen. Den Gorgonzola in kleine Stücke zerteilen, zu den Nudeln geben und darin schmelzen lassen. Die Nudeln mit Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter fein schneiden und unterrühren. Mit den Pinienkernen bestreuen.



LINGUINE AL SALMONE

1 Bund Frühlingszwiebeln | 2 Stiele Dill | 2 EL Butter | 200 g Linguine (Kochzeit 7–9 Min.) | dünn abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | 50 ml Sahne | 2 EL Sherry fino (ersatzweise trockener Wermut) | Salz | 100 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben) | Pfeffer

Richtig gästetauglich

Für 2 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 690 kcal, 58 g EW, 28 g F, 78 g KH

1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1–2 cm lange Stücke schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und beiseitelegen. Dillstiele, Butter, Frühlingszwiebeln, Nudeln und die Hälfte der Zitronenschale in eine große Pfanne mit hohem Rand oder einen weiten

Topf geben. 500 ml kaltes Wasser, die Sahne, den Sherry und 1 TL Salz hinzufügen. Alles zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen.

2 Dann die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze 10–12 Min. kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. In der Zwischenzeit den Lachs in feine Streifen schneiden. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3–5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen.

3 Die Dillstiele entfernen. Die Dillspitzen fein schneiden und mit der restlichen Zitronenschale unter die Nudeln mischen. Die Nudeln auf Teller verteilen und die Lachsstreifen darauf anrichten. Die Linguine al salmone großzügig mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

BROKKOLI-NUDELN MIT SCHWEINEFILET

Die starken Aromen von Ingwer, Sojasauce und Reiswein machen diesen Nudelmix zum Gaumenfest. Obendrauf gibt's noch eine Prise Extra-Würze.

400 g Brokkoli
4 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
200 g Schweinefilet
1 EL Öl
Salz
200 g Bavette
(Kochzeit 8 Min.)
50 ml Reiswein (Sake;
ersatzweise trockener Sherry)
50 ml Sojasauce
1 TL dunkles Sesamöl
1 EL geröstete Sesamsamen

Setzt Maßstäbe

Für 2 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 660 kcal,
41 g EW, 15 g F, 85 g KH

- 1 Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotten sowie den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Das Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand oder einem weiten Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. $\frac{1}{2}$ Min. anbraten, leicht salzen und herausnehmen.
- 3 Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Nudeln, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Schalotten und den Ingwer hineingeben. Den Reiswein, die Sojasauce, das Sesamöl, 550 ml kaltes Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz hinzufügen. Alles zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen.
- 4 Die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 12 Min. kochen lassen. Dabei immer wieder umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3–5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Das Schweinefilet unterheben und nochmals kurz erhitzen. Zum Schluss die Nudeln mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen und servieren.

TIPP

Ein nussiges Topping sorgt für Extra-Biss. Zu asiatischen Gerichten passen neben Sesamsamen auch Erdnüsse und Cashewnüsse besonders gut. Wer Zeit hat, sollte sie leicht anrösten, dann schmecken sie noch intensiver. Ich verwende auch gerne Wasabi-Erdnüsse aus dem Snack-Regal. Aber Vorsicht, die sind ziemlich scharf!



PASTA FREESTYLE

Nudeln sind in der ganzen Welt zu Hause. Und lassen sich deshalb auch mit Zutaten aus aller Herren Länder kombinieren. Sie flirten mit Krabben und Kohlrabi, harmonisieren mit Bohnen und Avocado und vertragen sich bestens mit Fenchel und Safran – die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Experimentieren Sie ruhig ein wenig mit verschiedenen Zutaten, Sie werden schnell merken: Das macht richtig Spaß!



GEMÜSE-PILZ-PENNE MIT RINDERFILET

Solch zartes Fleisch wie Rinderfilet ist wirklich im Handumdrehen gar – einfach ideal für ein schnelles Nudelgericht, das auch Gäste beeindruckt.

200 g Champignons
150 g Staudensellerie
150 g Kirschtomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Petersilie
1 Zweig Rosmarin
180 g Rinderfilet
2 EL Olivenöl
200 g glutenfreie Penne rigate
(aus Maismehl; Kochzeit 8 Min.)
Salz | Pfeffer

Saftig-zarter Genuss

Für 2 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 595 kcal,
30 g EW, 16 g F, 83 g KH

1 Die Pilze trocken abreiben und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Schalotte sowie den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie sowie den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und hacken, mit den Stielen beiseitelegen. Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden.

2 In einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem weiten Topf 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. $\frac{1}{2}$ Min. anbraten. Den gehackten Rosmarin kurz mitbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.

3 Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Nudeln, Pilze, Sellerie, Tomaten, Schalotte, Knoblauch und Kräuterstiele hineingeben. 600 ml kaltes Wasser, 1 TL Salz und restliches Öl hinzufügen. Ungedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann offen bei mittlerer bis starker Hitze 10–12 Min. kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter.

4 Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3–5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Die Kräuterstiele entfernen. Das Fleisch und die gehackte Petersilie unter die Nudeln rühren. Die Gemüse-Penne großzügig mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

TIPP

Wer kein Fleisch isst, brät 150 g gewürfelten Räuchertofu zusammen mit dem Rosmarin in etwas Öl an und mischt ihn unter die fertige Pasta.





EIN TOPF – UNZÄHLIGE AROMEN

Pasta in bester Gesellschaft! Denn dank der klugen One Pot-Taktik köcheln die Nudeln gleich in der Sauce statt einsam im Salzwasser und werden so zum Aromawunder. Egal ob italienischer Klassiker oder glutenfreier Newcomer, mit Fleisch oder als vegetarische Köstlichkeit – diese Gerichte bringen frischen Wind in die schnelle Alltagsküche.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Brandneu: Pasta-Glück mit dem Extra an Aroma

Einfach praktisch: Der Pasta-Baukasten für eigene Nudel-Kreationen



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-5105-6



9 783833 851056



€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U