

Inga Pfannebecker

KÜCHENRATGEBER

# 1 NUDEL - 50 SAUCEN

*Von fruchtig  
bis pikant*



G|U

## 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 GÜ-  
C-CLO

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 Eiernischung 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

## HARISSASAUCE

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 stü-  
ckige 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 Sal-  
bei • 2 Bio-Orangen • 2 EL Öl • 1 Dose stückige  
Tomaten (400 g) • 100 g Crème fraîche • 1 TL Ho-  
nig • 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.





1



2



3

## GESCHMORTES RINDERRAGOUT

gut vorzubereiten

Für 4 Personen • 2 Std. Zubereitung • Pro Portion ca. 465 kcal, 36 g E, 29 g F, 3 g KH

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).



4



5



6



# 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](http://www.gu.de)