

Cornelia Poletto

KÜCHENRATGEBER

SCHNELL MAL PASTA

*Jede Gabel
ein Stück Italien*



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:
SCHNELLE
PASTA



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHTS: DIE
PASTAFORMEL



Immer griffbereit:
SO GEHTS:
TOMATENSUGO

UNSER GUT
CLOU

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
EINFACH, SCHNELL
UND GUT



18
MIT GEMÜSE



34
GELIEBTE KLASSIKER



46
MIT FISCH UND
MEERESFRÜCHTEN

- 04 Die Autorin
- 05 Spaghetti aglio, olio e peperoncino
- 14 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Für ca. 500 g (ca. 10 Portionen) • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 260 kcal, 8 g E, 24 g F, 2 g KH

PESTO ALLA GENOVESE 🌿

Klassiker

60 g Pinienkerne
100 g frisches Basilikum
1 Knoblauchzehe
Meersalz
200 g geriebener Parmesan
150 ml Olivenöl
Pfeffer

AUßERDEM
Mörser
saubere Schraubgläser

- 1 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2 Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und mit etwas Salz im Mörser zu einer Paste zerdrücken.
- 3 Basilikum, Parmesan und Knoblauch mit der Hälfte des Olivenöls in einem Blitzhacker mixen. Pinienkerne, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und erneut nicht zu fein mixen.
- 4 Das Pesto in saubere Schraubgläser füllen. Mit dem restlichen Olivenöl bedecken, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt das Pesto 1–2 Wochen frisch.



Für ca. 300 g (ca. 6 Portionen) • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 245 kcal, 5 g E, 24 g F, 3 g KH

PESTO ROSSO 🌿

aus Italien

20 g Pinienkerne
100 g getrocknete Tomaten
(in Öl)
2 Knoblauchzehen
60 g Parmesan
1 Peperoncino (rote Chilischote; ersatzweise Chiliflocken)
100 ml Olivenöl
Meersalz

AUßERDEM
saubere Schraubgläser

- 1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. Pinienkerne grob hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen und grob würfeln, Tomatenöl auffangen. Knoblauchzehen schälen und würfeln. Den Parmesan fein reiben. Peperoncino fein hacken.
- 2 Tomaten, Knoblauch, Parmesan und Peperoncino im Blitzhacker fein pürieren. 5 EL Tomatenöl und das Olivenöl nach und nach unterrühren. Die Pinienkerne dazugeben und mit Salz abschmecken.
- 3 Das Pesto in saubere Schraubgläser füllen, mit Olivenöl bedecken, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt das Pesto 1–2 Wochen frisch.

LINGUINE MIT GORGONZOLA UND PISTAZIEN 🌿

cremig

Meersalz
500 g Linguine
250 ml Geflügel- oder Gemüse-
brühe
40 g kalte Butter
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
4 Stängel Basilikum
2 EL Pistazienkerne
200 g Gorgonzola dolce

1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine darin nach Packungsanweisung knapp al dente kochen.

2 Inzwischen die Brühe aufkochen und die kalte Butter in Würfeln dazugeben, sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pistazien grob hacken.

3 Die Linguine mit der Pastakralle direkt in die Buttersauce geben und einmal aufkochen lassen. Den Gorgonzola in kleinen Stückchen direkt auf die Pasta zupfen und mit dem Basilikum durchschwenken. Auf vier vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Pistazien bestreuen und sofort servieren.



LINGUINE ALLE VONGOLE

Lieblingspasta

Meersalz
500 g Linguine
3 getrocknete Peperoncini
1 kg Venusmuscheln (z. B. Vongole veraci)
4 Knoblauchzehen
6 Stängel Petersilie
1 Zucchini
8 Kirschtomaten
1 EL Taggiasca-Oliven im eigenen Öl (entsteint; ersatzweise schwarze Oliven)
6–8 EL Olivenöl
100 ml Weißwein

1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine darin nach Packungsanweisung knapp al dente kochen. 1 Chilischote hacken und mit den Muscheln in eine Schüssel geben. Muscheln unter fließendem kaltem Wasser waschen, um Kalk- und Sandablagerungen zu entfernen. Abgießen, abtropfen lassen und geöffnete Exemplare aussortieren.

2 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Restliche Chilischoten zerreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und halbieren. Zucchinihälften aufrecht auf die Arbeitsfläche stellen und die grünen Randstücke von oben nach unten vom weichen Inneren abschneiden. In dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln, die Oliven in Ringe schneiden.

3 Eine große Pfanne erhitzen, Öl, Muscheln, Knoblauch, Zucchini und Chili dazugeben. Weißwein angießen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze garen, bis die Muschelschalen geöffnet sind. Geschlossene Exemplare entsorgen.

4 Die Linguine mit einer Pastakralle direkt in den Muschelsud geben. Oliven und Tomaten dazugeben, einmal aufkochen und durchschwenken. Petersilie untermischen. Mit Salz und Olivenöl abschmecken. Sofort servieren.

UNSER GUCLO

Was machen Peperoncini im Wasser? Durch die Schärfe der Peperoncini öffnen sich die Muscheln ganz leicht, sodass eventuelle Sandablagerungen ausgespült werden können.





RAFFINIERTE REZEPTE für Pastafans

Pasta wie in Italien! Spitzenköchin Cornelia Poletto präsentiert 30 schnelle und einfache Rezepte, die mit wenigen Zutaten auskommen und dennoch den Gaumen verwöhnen. Ob für das Mittagessen, den Feierabend oder spontane Gäste – hier finden Sie die perfekte Pasta für jede Gelegenheit.

Mit den vielfach erprobten Rezepten und den Tipps und Tricks der Profiköchin gelingt die Lieblingspasta im Handumdrehen:
Perfekte Pasta war noch nie so einfach!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9605-7



€ 12,99 [D]

www.gu.de