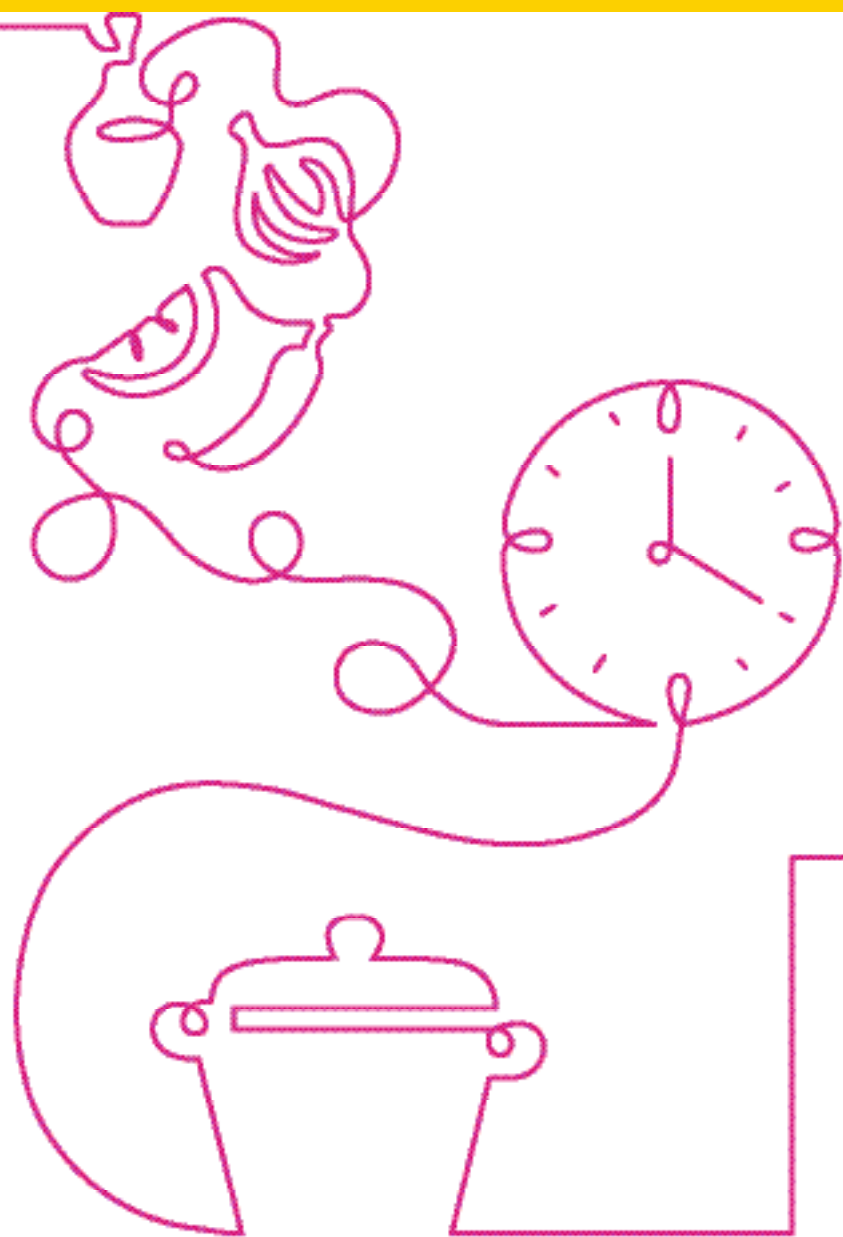


I WANT TO **EAT PASTA**

- **ÜBER 90 SIMPLE REZEPTE**
- **100 % YUMMY**
- **CLEVERE RESTEVERWERTUNG**

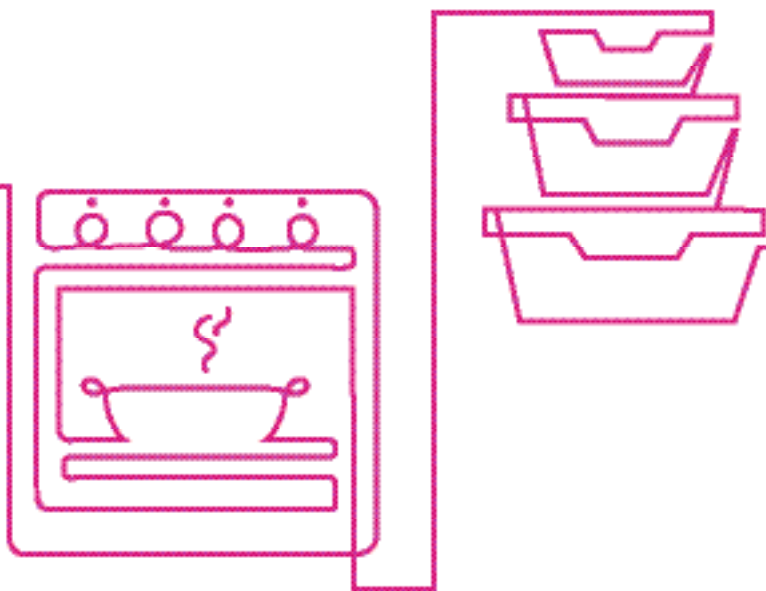


GIOVANNA TORRICO



INHALT

Benvenuti	07
Fünf-Zutaten-Rezepte	15
20-Minuten-Rezepte	59
One-Pot-Rezepte	109
Backofen-Rezepte	139
Leftover-Rezepte	171



FETTUCCHINE MIT WEISSEM RAGÙ

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNG: 5 MIN

ZUBEREITUNG: 45 MIN

ZUTATEN

3 EL natives Olivenöl
extra

300g Soffritto (S. 10)

250g Rinderhackfleisch

250g Schweinehack-
fleisch

knapp 200ml Weißwein

400ml Rinderbrühe

1 Bouquet garni
mit Rosmarin
und Lorbeerblatt

Salz

180g Fettuccine

gehackter Rosmarin
zum Servieren

Weißes Ragù gilt im Vergleich zur roten Version als traditioneller, da Tomaten erst Mitte des 16. Jahrhunderts in Italien eingeführt wurden. Dieses Ragù eignet sich perfekt für viele Rezepte und kann auch eingefroren werden, sodass es immer zur Hand ist. Bei Bedarf einfach über Nacht im Kühlschrank auftauen und loskochen.

1. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, das Soffritto hinzufügen und 3 Minuten lang anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten, bis es gebräunt ist. Das Fleisch dabei mit einem Holzlöffel zerkleinern und umrühren.

2. Die Pfanne mit dem Wein ablöschen und, sobald der Alkohol verdunstet ist, die Rinderbrühe und das Kräutersträußchen hinzufügen. Mit Salz abschmecken und etwa 40 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Kräutersträußchen entfernen und wegwerfen.

3. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen, dann die Nudeln hinzufügen und 1 Minute kürzer als auf der Packung angegeben kochen. Die Nudeln abtropfen lassen und 2 EL des Kochwassers beiseitestellen. Die Nudeln zum Ragù geben und langsam mischen, dabei etwas von dem beiseitegestellten Kochwasser hinzufügen, bis sie gut bedeckt sind. Heiß servieren.





KRABBen-LINGUINE

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNG: 5 MIN

ZUBEREITUNG: 10 MIN

ZUTATEN

Salz

180g Linguine

2 EL natives Olivenöl
extra

1 Knoblauchzehe,
leicht zerdrückt

½ Chilischote, entkernt
und gehackt

10 halbierte

Kirschtomaten

150g frisches weißes
Krebsfleisch

Pfeffer

gehackte Petersilie
zum Bestreuen

1 EL Zitronensaft

Krabbenfleisch hat einen delikaten Geschmack, der super ist für viele Rezepte, wie zum Beispiel diese schnellen Linguine. Ein leckeres Gericht, perfekt für einen Sommerabend.

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen, dann die Nudeln hinzufügen und 2 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben kochen.

2. In der Zwischenzeit das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, Knoblauch und Chili hinzufügen und 2 Minuten braten. Die Tomaten und das Krebsfleisch hinzufügen und bei schwacher Hitze einige Minuten kochen.

3. Die Nudeln abgießen, dabei 2 EL Kochwasser auffangen. Die Nudeln in die Pfanne geben und 1 Minute schwenken, bis sie vollständig mit Soße bedeckt sind. Nach Geschmack würzen, dann mit Petersilie bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.







KLASSISCHES PESTO



GETROCKNETE-TOMATEN-PESTO



OLIVENPESTO



PALMKOHL-MANDEL-PESTO

4 x PESTO

KLASSISCHES PESTO

ERGIBT: 250 ML

VORBEREITUNG: 15 MIN

ZUBEREITUNG: 2 MIN

ZUTATEN

50g Pinienkerne

80g Basilikumblätter

50g Parmesan

150ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

Pesto kann ein gewöhnliches Nudelgericht in etwas ganz Besonderes verwandeln. Es gibt unglaublich viele Varianten zur Auswahl, aber ich habe hier meine vier Favoriten zusammengestellt.

1. Eine kleine Pfanne bei schwacher Hitze erhitzen. Die Pinienkerne hinzufügen und goldbraun braten, dabei die Pfanne gelegentlich schütteln.

2. Die Pinienkerne zusammen mit Basilikum, Parmesan, Olivenöl und Knoblauch in eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Nach Geschmack würzen. Servieren oder in ein kleines luftdichtes Gefäß umfüllen und bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.



PALMKOHL-MANDEL-PESTO

Dem obigen Rezept folgen, jedoch 30g geröstete Mandeln anstelle der Pinienkerne verwenden und zusätzlich 250g fein gehackten toskanischen Kohl in die Küchenmaschine geben.

OLIVEN-PESTO

Dem obigen Rezept folgen und 250g entsteinte schwarze Oliven in die Küchenmaschine geben.

GETROCKNETE-TOMATEN-PESTO

Der obigen Methode folgen, jedoch 280g getrocknete Tomaten, 2 EL blanchierte Mandeln und 10g Basilikum verwenden und bei Bedarf Olivenöl hinzugeben.



CONCHIGLIE MIT LINSEN

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNG: 5 MIN

ZUBEREITUNG: 35 MIN

ZUTATEN

2 EL natives Olivenöl
extra

2 Knoblauchzehen,
leicht zerdrückt

300g Soffritto (S. 10)

1 EL passierte Tomaten

1 Bouquet garni mit
Thymian und Petersilie

150g Castelluccio- oder
Puy-Linsen, gewaschen

120g Conchiglie

Salz und Pfeffer

Ein neapolitanischer Klassiker und eines der besten Beispiele dafür, wie man aus ein paar einfachen Zutaten etwas Besonderes machen kann. Für dieses Rezept habe ich Castelluccio-Linsen aus Norcia verwendet, kleine braune Linsen mit einem nussigen und erdigen Geschmack.

1. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und 400ml Wasser hinzufügen.
2. Bei starker Hitze zum Kochen bringen und unter Rühren kochen, bis die Nudeln al dente und die Linsen gar sind und das Wasser vollständig verdunstet ist.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.





MUSCHEL-BLATTGEMÜSE-MINESTRA

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNG: 35 MIN

ZUBEREITUNG: 30 MIN

ZUTATEN

300g Miesmuscheln

Salz

2 EL natives Olivenöl
extra, plus etwas zum
Beträufeln

1 Knoblauchzehe,
zerdrückt

300g gemischtes
Blattgemüse (Chicorée,
Mangold), grob gehackt

60g Cavatappi

50g gemischte reife
Tomaten, halbiert

Pfeffer

fein gehackte Petersilie
zum Garnieren

Diese Minestra aus gemischtem Blattgemüse und Meeresfrüchten ist eine Suppe von wahrer Eleganz. Sie ist unglaublich kräftig, voller Geschmack und schmeckt mindestens so gut, wie sie aussieht.

1. Die Muscheln waschen und 30 Minuten lang in einer großen Schüssel mit Salzwasser einweichen. Noch einmal waschen und abtropfen lassen. Geöffnete Muscheln wegwerfen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute lang anbraten. Die Muscheln hinzufügen, den Deckel fest verschließen und die Pfanne schütteln, bis sich die Muscheln öffnen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen. Aus der Pfanne nehmen und die Kochflüssigkeit durch ein feinmaschiges Sieb in eine Schüssel abseihen. Alle Muscheln aus den Schalen lösen und beiseitestellen.
3. Im selben Topf die Muschelflüssigkeit mit 400 ml kochendem Wasser erhitzen. Zum Kochen bringen, dann das Gemüse hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen. Die Nudeln hinzufügen und nach 8 Minuten die Muscheln und Tomaten hinzufügen und 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl beträufeln und vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

GEFÜLLTE CONCHIGLIONI

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNG: 5 MIN

ZUBEREITUNG: 30 MIN

ZUTATEN

2 EL natives Olivenöl
extra

1 Knoblauchzehe, leicht
zerdrückt

1 Dose (425 g) gehackte
Tomaten

Salz und Pfeffer

180 g Conchiglioni

250 g Spinat

125 g Ricotta

1 Ei

eine großzügige Prise
geriebene Muskatnuss

1 EL geriebener

Parmesan, plus extra
zum Bestreuen

Conchiglioni sind die größten Nudeln aus der Familie der Muschelnudeln. Sie sind schön und einfach zuzubereiten, die Form der Nudeln nimmt die cremige Ricotta-Spinat-Füllung perfekt auf.

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, den Knoblauch hinzugeben und anbraten, bis er duftet. Die Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten kochen lassen. Knoblauch entfernen und entsorgen.

3. Gleichzeitig einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen, dann die Nudeln hinzufügen und die Nudeln 4 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben kochen. Abgießen und beiseitestellen.

4. In der Zwischenzeit den Spinat 2 Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen, grob hacken und in eine große Schüssel geben. Ricotta, Ei, Muskatnuss und 1 EL Parmesan hinzufügen und vermengen.

5. Eine Schicht Tomatensoße auf dem Boden einer ofenfesten Auflaufform (Ø 24 cm) verteilen. Die Conchiglioni mit der Spinat-Ricotta-Mischung füllen und die gefüllten Nudeln mit der offenen Seite nach oben in die Form legen. Den Rest der Tomatensoße darübergeben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. 20 Minuten backen. Sofort servieren.





NEAPOLITANISCHE FRITTATINE

FÜR 2 PERSONEN

VORBEREITUNG: 75 MIN

ZUBEREITUNG: 20 MIN

ZUTATEN

300g gekochte Bucatini,
gehackt

2 EL geriebener
Parmesan

½ Portion Béchamelsoße
(S. 157)

Salz und Pfeffer

60g TK-Erbsen, in
Salzwasser blanchiert

60g Prosciutto, gewürfelt

60g Mozzarella,
gewürfelt

4 EL frische Semmelbrösel

1 Ei, leicht verquirlt

500ml Sonnenblumenöl

Die italienische Küche steckt voller Ideen, um Reste wiederzuverwenden, und ein köstliches Beispiel dafür sind diese Frittatine aus Neapel. Hier habe ich übrig gebliebene Bucatini und Béchamelsoße verwendet.

1. Einen großen Teller mit Backpapier auslegen.

2. Nudeln, Parmesan und Béchamelsoße in einer großen Schüssel vermischen. Nach Geschmack würzen. Erbsen, Schinken und Mozzarella in einer anderen Schüssel vermischen.

3. Eine kleine Handvoll Nudeln nehmen und mit dem Finger in der Mitte ein Loch hineindrücken. Einen Löffel der Erbsenmischung hineingeben, das Loch verschließen und die Mischung in einen 8 cm großen Metallring drücken oder mit der Hand einen Kreis formen. Die Frittatine auf den Teller legen und den Vorgang mit der restlichen Nudel- und Füllmischung wiederholen. 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen.

4. Die Semmelbrösel in einen Teller geben. Jede Frittatina in das Ei tauchen, damit sie gut bedeckt ist, und dann in die Semmelbrösel tauchen, damit alle Seiten bedeckt sind. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Frittatine paniert sind.

5. Das Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Frittatine auf jeder Seite 3 Minuten lang braten. Auf Papiertüchern abtropfen lassen und servieren.

Pasta – mehr als nur ein Gericht, ein Lebensgefühl!
In Italien ist Pasta der Inbegriff von Genuss und
Geselligkeit. *I Want To Eat Pasta* lädt dich dazu
ein, die Vielfalt der italienischen Pastakultur zu
entdecken. Erfahre zudem, wie easy man Nudeln
perfekt kocht, welche Zutaten in keiner italienischen
Speisekammer fehlen dürfen und welche Soße
am besten zu welcher Nudelform passt. Lass dich
inspirieren von kreativen Ideen, wie auch aus
Pastaresten tasty Gerichte werden.

Mit über 90 simplen, aber unwiderstehlichen
Rezepten wie *Rigatoni alla Norma*, *One-Pot Lasagne*
und *Makkaroni mit Käse* ist dieses Buch
ein absolutes *Must-have* für alle, die Pasta lieben.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9910-2



9 783833 899102

www.gu.de