

Prima Pizza & Pasta

Freuen Sie sich auf italienische Momente:
Knusprige Pizzen mit saftigem Belag und Pasta
al dente mit leckeren Saucen. Buon appetito!



Pasta mit Walnuss-Sauce



25 Min.

Foto: California Walnut Commission

- Die Walnüsse grob hacken. Die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Spargelstangen schräg in Stücke schneiden.
- Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Möhrenstücke darin andünsten.
- 300 ml Gemüse-Bouillon, Salz, Pfeffer, Currypaste, abgeriebene Limettenschale und Limettensaft zufügen. Zugedeckt 10–12 Minuten dünsten.
- Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Spargel in restlicher Bouillon 5 Minuten dünsten.
- Möhren in der Bouillon pürieren, 2/3 der gehackten Walnüsse zufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Koriander waschen und trocken-schütteln. Nudeln in einem Sieb abgießen, zurück in den Kochtopf geben und mit Möhrensauce, Spargel und Koriander mischen. Auf Teller verteilen und mit restlichen Walnüssen bestreut servieren.

Zutaten für 4 Portionen

100 g Walnüsse
200 g Möhren
1 Knoblauchzehe
500 g grüner Spargel
20 g Butter
400 ml Gemüse-Bouillon
Salz, Pfeffer
1 TL rote Currypaste
Saft und Schale
von 1 Limette
500 g Bandnudeln
1 Bund Koriander

Pro Portion: 3201 kJ/764 kcal

Spaghetti mit Gemüsesauce

20 Min.



Foto: Rama

Mit Pfiff

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spaghetti
Salz
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
2 Frühlingzwiebeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 ml Schlagsahne
oder Rama Cremefine
zum Kochen
1 TL Gemüse-Bouillon
50 g geriebener Käse,
z.B. Grana Padano
1 EL Fix-Soßenbinder, hell
Pfeffer
Basilikum zum Garnieren

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Paprikaschoten und Frühlingzwiebeln putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Paprikaschoten zuerst in Streifen schneiden, dann fein würfeln. Frühlingzwiebeln in Ringe schneiden.
3. Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch im heißen Olivenöl glasig dünsten. Restliches Gemüse zufügen und andünsten.
4. Sahne oder Cremefine und 200 ml Wasser dazugießen und aufkochen. Die Gemüse-Bouillon

einstreuen, den Käse dazugeben und unter Rühren in der Sauce schmelzen. Mit Soßenbinder binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Basilikumblätter waschen und trockenschütteln. Spaghetti mit der Gemüsesauce mischen, auf Teller verteilen und mit Basilikumblättern garnieren.

Mit Schinken: 50 g Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden, in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett ausbraten und über die Spaghetti streuen.

Pro Portion: 2120 kJ/526 kcal

Gefüllte Nudelblätter

40 Min.

1. Die Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler oder einem Messer längs in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
2. Hackfleisch im heißen Olivenöl krümelig braten, Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte Tomato al Gusto und Thymianblättchen unterrühren und alles erhitzen.
3. Die Lasagneplatten in reichlich kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen, mit

einer Schaumkelle herausheben und auf einem Küchentuch ausbreiten. Mit Zuccinischeiben belegen und die Hackfleischmasse darauf verstreichen.

4. Nudelblätter aufrollen, halbieren und nebeneinander in 4 gefettete kleine Auflaufformen geben. Restliches Tomato al Gusto darüber verteilen und alles mit geriebenem Käse bestreuen.
5. Die gefüllten Nudelblätter im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 10 Minuten überbacken.

Zutaten für 4 Portionen

2 Zucchini (ca. 400 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Hackfleisch
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Packung (500 g) Knorr
Tomato al Gusto »Kräuter«
1 TL Thymianblättchen
10 Lasagneplatten
50 g geriebener Parmesan

Pro Portion: 1607 kJ/384 kcal

Mit Fleisch



Foto: Bertolli

Knusprige Spinat-Crostini

Für 16 Scheiben

1. Baguette in 16 Scheiben schneiden, rösten und mit Knoblauch einreiben.
2. 150 g tiefgekühlten Rahmspinat erhitzen, in einem Sieb gut ausdrücken und auf den Brotscheiben verteilen.
3. 4–5 getrocknete Tomaten in Stückchen schneiden und darauf geben. Mit kleinen Fetawürfeln (ca. 100 g) bestreuen. Noch warm servieren.



Foto: Iglo

Zarte Nudelblätter mit saftigem Innenleben. Für zusätzliche Schärfe das Hackfleisch mit Cayennepfeffer würzen.

45 Min.

Pizza mit Thunfisch und Kräutern

Fotos: Knorr



Ofen frisch

Zutaten für 6 Stück

- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 2 Dosen Thunfisch in Öl (Abtropfgewicht 135 g)
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund Basilikum
- 3–4 EL Olivenöl
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g Mandelstifte
- 1–2 TL Knorr Kräuterlinge »Gartenkräuter«
- Pfeffer, Salz

Für den Teig

- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Margarine
- 150 ml Milch

Zum Garnieren

Basilikum

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Thunfisch abtropfen lassen. Petersilie und Basilikum waschen, trockenschütteln und grob hacken.
2. Frühlingszwiebeln und Zwiebel in 1–2 EL heißem Olivenöl andünsten und abkühlen lassen. Thunfisch, gehackte Kräuter, Parmesan und Mandelstifte untermischen. Mit Kräuterlinge, Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Für den Teig Mehl mit Backpulver und 1/2 TL Salz mischen. Margarine und Milch zufügen und mit den Knethaken eines Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten.

4. 6 Fladen à 12 cm Ø formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit restlichem Olivenöl bestreichen und mit der Zwiebel-Thunfisch-Mischung belegen.

5. Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C (Gas: Stufe 4/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren.

Pro Stück: 1982 kJ/474 kcal

Mini-Pizzen

Für 6 Stück

6 Scheiben tiefgekühlter Blätterteig (à 45 g), 200 g Champignons, 1 EL Keimöl
1 Beutel Knorr Fix für Jägerschnitzel, 50 g geriebener Käse

1. Blätterteig auftauen und Kreise von 12 cm Ø ausschneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und im heißen Öl braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. 1/8 l kaltes Wasser zugeben, Fix für Jägerschnitzel einrühren und unter Rühren kurz aufkochen.
2. Champignonmasse auf die Teigkreise verteilen. Käse darüber streuen und die Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen.

Pro Stück: 1100 kJ/263 kcal



Im nächsten Heft:

Hits für Kids

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.