

# Alle lieben **Pasta**

*Nudelgerichte sind der Hit. Sie schmecken köstlich, sind schnell fertig und lassen sich immer wieder neu abwandeln. Hier kommt der Beweis.*



## Farfalle-Salat mit Spinat



25 Min.

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl unter die Nudeln mischen, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und nach Belieben Senf verrühren. Restliches Öl mit einem Schneebesen unterrühren. Kräuter zufügen und mit der Sauce mischen.
3. Tomaten halbieren und zusammen mit den jungen Spinatblättern

und den Nudeln zur Sauce geben. Alles gut mischen und auf Tellern anrichten.

4. Den Käse mit einem Sparschäler oder einem Käsehobel in dünne Scheiben hobeln und über dem Salat verteilen.

**Tipp:** Wer den Pasta-Salat noch weiter verfeinern möchte, streut zum Schluss 1 EL geröstete Pinienkerne darüber. Knoblauchfreunde mischen mit dem Essig und den Gewürzen 1 gepresste Knoblauchzehe unter die Salatsauce.

### Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Farfalle-Nudeln (Schmetterlingsnudeln)
- Salz
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Aceto balsamico (Balsamessig) oder Weißweinessig
- weißer Pfeffer
- evtl. 1 TL Senf
- 1 EL fein gehackte Kräuter, evtl. TK
- 150 g gelbe Cocktailtomaten
- 150 g rote Cocktailtomaten
- 150 g junge Spinatblätter
- 50 g Parmesan am Stück

Pro Portion: 1470 kJ/351 kcal

## Pasta rosso mit Hackbällchen

40 Min.



Mit Pfiff

### Zutaten für 4 Portionen

375 g Rotelle rigate (Rädchennudeln) oder Nudelzöpfe  
Salz  
1 Beutel Fix für Hackbraten  
500 g Rinderhackfleisch  
1–2 TL körniger Senf  
2 EL Olivenöl  
1 kleine Zucchini  
500 g gestückelte Tomaten, z.B. Knorr Tomato al Gusto »Tomaten Stückchen«  
1 TL rotes Pesto aus dem Glas  
Pfeffer  
evtl. 1–2 TL Kapern

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Fix für Hackbraten in 1/8 l (125 ml) lauwarmes Wasser einrühren. Das Hackfleisch und den Senf zufügen und alles mischen.
3. Aus dem Hackteig walnussgroße Bällchen formen und in heißem Olivenöl rundherum braun braten.
4. Zucchini putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Gestückelte Tomaten erhitzen, Zucchiniwürfel dazugeben und 1–2 Minuten garen. Mit Pesto, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln mit der Tomaten-Zucchini-Sauce und den Hack-

fleischbällchen anrichten. Nach Belieben mit Kapern bestreut servieren.

**Tipp:** Kleine Hackbällchen wie sie unter Punkt 1 und 2 beschrieben werden, passen als saftige Ergänzung in viele Pastasaucen. Es lohnt sich deshalb, gleich die doppelte Menge Hackfleisch zuzubereiten, um eine Hälfte davon für die nächste schnelle Nudel einzufrieren. Die Bällchen gebraten oder roh auf einem Tablett vorgefrieren und später in Gefrierbeutel umfüllen. So kann man immer genau die Menge entnehmen, die man gerade benötigt. Haltbarkeit etwa 3 Monate.

Pro Portion: 3094 kJ/736 kcal

## Spaghetti aus der Folie

45 Min.

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garen; sie sollen noch gut »Biss« haben. In einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Nudeln in einer großen Schüssel mit den gestückelten Tomaten, Knoblauch, Oliven und Kapern mischen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco kräftig abschmecken, Olivenöl unterrühren.
3. Je 1 Bogen Alufolie mit der matten Seite nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. 1/4 der Nudeln in die Mitte setzen und 1 Lachsfilet und 1/4 der Krabben auf die Nudeln

legen. Leicht salzen und pfeffern. 1 TL Pesto und Basilikumblättchen darauf verteilen.  
4. Die beiden langen Seiten der Folie nach oben schlagen und gut verschließen. Die Enden zusammendrehen, so dass ein »Bonbon« entsteht. Es sollte noch etwas Platz zwischen Folie und Nudeln sein, damit sich der Dampf beim Garen ausbreiten kann.  
5. Aus der restlichen Folie und den restlichen Zutaten 3 weitere Päckchen herstellen. Nebeneinander auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 225 °C (Gas: Stufe 4/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten garen.

### Zutaten für 4 Portionen

300 g Spaghetti  
Salz  
4 Knoblauchzehen  
2 Packungen (à 375 g) gestückelte Tomaten mit Kräutern, z.B. Knorr Tomato al Gusto  
12 Oliven  
2 TL Kapern  
Pfeffer  
Tabasco  
4 EL Olivenöl  
4 Lachsfilets à 125 g  
200 g Krabben  
4 TL grünes Pesto aus dem Glas  
1 Bund Basilikum  
**Außerdem:**  
4 Bögen Alufolie (ca. 50 x 30 cm)

Pro Portion: 2948 kJ/705 kcal



## Pasta mit oder ohne Ei?

Grundsätzlich gibt es zwei Nudelsorten: Nudeln mit Eiern, die sogenannten Eiernudeln, und Nudeln aus 100 % Hartweizengries. Für welche Sorte man sich entscheidet ist Geschmackssache. Eiernudeln sind etwas weicher und werden

bevorzugt zu Sahne- und Käsesaucen empfohlen. Nudel aus Hartweizengries sind dagegen für viele Nudelfans die idealen Begleiter fruchtiger Tomaten- und Kräutersaucen mit Olivenöl und Knoblauch.

**Die Spaghetti-Päckchen kann man bereits Stunden vor dem Essen vorbereiten. Dann die geschlossenen Päckchen in den Kühlschrank legen und später zum Backen einfach in den Ofen schieben.**

Genuss für

50 Min.

## Nudel-Gemüse-Auflauf

**4.** Milch und Brühe aufkochen, die Mehlschwitze unter Rühren einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen und die saure Sahne unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**5.** Die Hälfte der Nudeln in eine gefettete Auflaufform füllen. Zuerst das Gemüse, dann die restlichen Nudeln darauf geben. Zum Schluss den Guss darüber gießen und den Auflauf mit Käse bestreuen.

**6.** Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C (Gas: Stufe 4/Umluft: 200 °C) etwa 25 Minuten backen.

Pro Portion: 2056 kJ/492 kcal

### Prima Pesto

*Pesto gibt es mittlerweile in vielen fertigen Zubereitungen in den Supermärkten zu kaufen. Sie können die klassische Pastasauce aber auch schnell selbst zubereiten. Hier unser Rezepttipp für ca. 4 Portionen würziges Pesto verde (grünes Pesto):*

40 g Basilikumblätter mit 3–4 leicht zerdrückten Knoblauchzehen, 40 g Pinienkernen und etwa 1 Messerspitze Salz in einen Mixer geben. Die Hälfte des Öls zufügen und kurz mixen. 80–100 g Parmesan reiben und nach und nach zur Kräuterpaste geben. Restliches Olivenöl untermixen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofen  
frisch

#### Zutaten für 2 Portionen

125 g Muschelnudeln  
Salz, 200 g Champignons  
150 g Tomaten  
100 g gekochter Schinken  
1 EL Öl, 1 TL getrocknete italienische Kräuter  
Pfeffer, 1/4 l (250 ml) Milch  
1/4 l (250 ml) Brühe  
3–4 gehäufte EL Mondamin Klassische Mehlschwitze, hell  
1–2 EL saure Sahne  
30 g geriebener Käse, z. B. Pizza-Käse oder Emmentaler

- 1.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2.** Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch achteln bzw. in Spalten schneiden. Den Schinken würfeln.
- 3.** Champignonscheiben in heißem Öl kurz dünsten, Schinkenwürfel und Tomatenachtel zufügen, Kräuter darunter mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

