

MARTIN KINTRUP

# 1 NUDEL - 50 SAUCEN

Pastagluck für jeden Tag

KÜCHENRATGEBER



**GU**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und  
eine Internetverbindung



### 1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



### 2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



### **3. FUNKTIONEN NUTZEN**

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

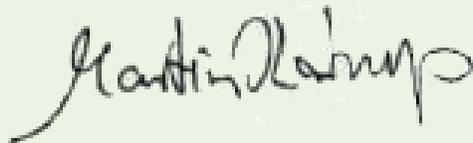


## EIN TELLER VOLLER GLÜCK

Nudeln sind das Beste! Nicht ganz, denn der Schlüssel zum Nudelglück ist eindeutig die Sauce. Egal ob lange Spaghetti, breite Pappardelle, gekringelte Fusilli oder fein gefüllte Ravioli – unwiderstehlich werden auch die kunstvollsten Nudelkreationen erst mit der passenden Begleitung.

Als Nudelfan liebe ich natürlich die italienische Küche – aber wenn ich neue Saucen kreierte, lasse ich mich auch immer wieder gerne von asiatischen und orientalischen Rezepten inspirieren. Deshalb gibt es in diesem Buch weit mehr zu entdecken als Bolognese oder Pesto alla genovese: Wer es fix, frisch und sommerlich mag, findet sicherlich bei meinen kalten Saucen einen neuen Favoriten. Perfekt für jeden Tag sind kurz gebratene Saucen aus der Pfanne, während cremige Käse- und Sahnesaucen an ungemütlichen Herbst- und Wintertagen Magen und Seele wärmen. Und für geduldige Pastaköche habe ich Schmorsaucen entwickelt, die erst auf dem Herd in aller Ruhe vor sich hinköcheln, bis sie zu einem perfekten Genuss werden. Dem täglichen Pastagluck steht also nichts mehr im Wege!

Viel Spaß beim Nachkochen!

A handwritten signature in black ink, reading "Martin Klump". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

# VEGETARISCHER HINWEIS

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:  
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

# ECHTE FREUNDE

Manche Verbindungen halten ein ganzes Leben. Auf dieser Seite stelle ich Ihnen die acht unzertrennlichen »Freunde« der Pasta vor.



## **1 FRISCHE KRÄUTER**

Wer Pesto mag, liebt Basilikum. Seit Pesti fleißig variiert werden, finden aber auch Petersilie und Minze immer mehr Anklang. Genauso sind Rosmarin und Thymian aus der Pastaküche kaum wegzudenken, vor allem wenn Fleisch mit im Spiel ist.

## **2 TOMATEN**

Bis zum 18. Jh. nur als Zierpflanze genutzt, haben die roten Früchte (nicht nur in Italien) einen unvergleichlichen Siegeszug angetreten. Heute geht kaum etwas ohne Cocktailtomaten, Strauchtomaten und Co. Mein Tipp: Ochsenherz- und Datteltomaten schmecken besonders fruchtig.

## **3 PINIENKERNE**

Für Pesto alla genovese unverzichtbar und auch als nussiges Topping heiß geliebt. Die länglichen Kerne der europäischen Pinie sind den günstigen und kürzeren, eher dreieckigen Verwandten aus Asien geschmacklich überlegen. Sie entwickeln ihr unvergleichliches Aroma, wenn sie sanft angeröstet werden. Aber Vorsicht: Pinienkerne verbrennen schnell und schmecken dann bitter.

## **4 PARMESAN**

Der Inbegriff des italienischen Hartkäses. Kenner lieben den würzigen, lange gereiften Parmesan mit den typischen, leicht knusprigen Käsekristallen. Andere bevorzugen jungen, milden Grana Padano. Einfach mal beides ausprobieren!

## 5 RUCOLA

Senfölen verdankt die Rauke (so die heimische Bezeichnung für Rucola) ihren leicht scharfen Geschmack. Sie peppt nicht nur fade Salate auf, sondern hat auch einen festen Platz in der Pastaküche erobert – ob frisch im Pesto (siehe [>](#)) oder kurz erwärmt wie in der Pasta al pollo (siehe [>](#)).

## 6 ZITRONEN

Viele Saucen vertragen zum Abrunden noch etwas Säure. Die Alternative zu Essig ist dabei frisch gepresster Zitronensaft. Wünscht man nur ein zitroniges Aroma ohne Säure, ist abgeriebene Zitronenschale das Richtige. Dafür immer nur die Schale von gründlich gewaschenen Bio-Zitronen verwenden. Wichtig: Zitronenschale nur kurz mitgaren!

## 7 STEINPILZE

Anders als z. B. die milden Champignons schmecken Steinpilze richtig kräftig. Da sie nur wenige Monate Saison haben, verwenden Pastaköche meist getrocknete Exemplare. Diese gründlich abwaschen, dann in Wasser einweichen und samt Einweichflüssigkeit weiterverwenden.

## 8 SPECK

Ob geräuchert oder luftgetrocknet – kurz angebraten verleiht Speck Pasta und Saucen eine herzhafte Note. Auch perfekt für eine schnelle Resteverwertung: Speckwürfel einfach mit Zwiebeln und Pasta anbraten, salzen, pfeffern, fertig!

# NUDELN SELBST GEMACHT

300 g Hartweizenmehl (ersatzweise 200 g Weichweizenmehl + 100 g Hartweizengrieß)

Salz

1 EL Olivenöl

Mehl zum Arbeiten

Für 4 Personen

35 Min. Zubereitung

2 Std. Ruhen

Pro Portion ca. 295 kcal, 8 g EW, 6 g F, 53 g KH



**1** Das Mehl und 1 Msp. Salz in einer Schüssel mischen. Das Öl und  $\frac{1}{8}$  l Wasser dazugeben, alles gründlich mischen und ca. 5 Min. durchkneten.



**2** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.



**3** Jeweils ein Viertel vom Teig abnehmen und mehrfach durch die Nudelmaschine laufen lassen, bis eine gleichmäßig dünne Teigplatte entstanden ist.



4 Den restlichen Teig auf die gleiche Weise verarbeiten.  
Die Platten auf bemehlten Küchentüchern ca. 30 Min.  
ruhen lassen.