

MARGIT PROEBST

The background is a dark, textured wood grain. Scattered across it are several bright yellow pasta shapes: a long, wavy ribbon; a twisted, spiral shape; a wide, flat, scalloped-edged shape; and a bow-tie shape with serrated edges.

ein  
fach  
**NUDELN**

**G|U**



Mit kostenloser App  
zum Sammeln und Teilen  
Deiner Lieblingsrezepte



Mit der kostenlosen »GU Einfach Kochen«-App zum Buch hast Du Deine Lieblingsrezepte immer dabei!

**Und so einfach geht's:**

Lade die kostenlose »GU Einfach Kochen«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Dein Smartphone. Starte die App und wähle Dein Buch aus. Scanne das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Deines Smartphones. Klicke im Display auf die Funktionen Deiner Wahl: Sammele Deine Lieblingsrezepte und teile sie mit Deinen Freunden, speichere und verschicke Deine Einkaufslisten per E-Mail oder finde ganz einfach den nächsten Supermarkt in Deiner Nähe.

# Das brauchst Du zum Nudelglück!



## 1 Topf und Sieb

Nudeln müssen schwimmen, deshalb brauchst Du einen großen Topf mit passendem Deckel. Für 2 Portionen sollten mindestens 3 l Wasser reinpassen, für 4 Portionen mindestens 5, besser 6 l. Schließlich soll nichts überkochen. Ebenso wichtig ist ein stabiles Sieb, das wackelfrei im Spülbecken steht. Es wird auch Seiher oder Durchschlag genannt.

## **2 Küchenwecker**

Bissfest schmeckt Pasta am besten, deshalb muss man die Kochzeit einhalten. Also rein mit den Nudeln ins Kochwasser und den Wecker gestellt – jeweils eine Minute weniger, als auf der Packung steht. Ist die Zeit um, solltest Du eine Nudel herausfischen und probieren. Wenn's passt, alle Nudeln ins Sieb abgießen. Ansonsten noch etwas länger kochen lassen und immer wieder mal eine probieren.

## **3 Reiben**

Parmesan, Gemüse, Zitronenschale – für Pastasaucen gibt es ständig was zu reiben und zu raspeln. Gut und zweckmäßig ist eine Vierkantreibe, auf der man hobeln, reiben, fein und grob raspeln kann. Echte Pasta-Fans besitzen noch eine dekorative Parmesanreibe mit Auffangbehälter, die man mit auf den Tisch stellen kann.

## **4 Pürierstab**

Damit bereitest Du auf Knopfdruck und in Sekundenschnelle kräuterfrisches Pesto und cremige Nudelsaucen zu – ein fabelhafter, schneller Helfer! Achte beim Kauf darauf, dass sich der Pürieraufsatz abnehmen und leicht reinigen lässt!

## **5 Ofenfeste Formen**

Die brauchst Du für Lasagne, Cannelloni und andere überbackene Nudelgerichte. Mit einer kleineren Form für 2 Portionen und einer größeren für 4 bist Du bestens ausgestattet. Die Formen sollten einen hohen Rand haben, damit beim Überbacken nichts überlaufen kann.

# Von lang und dünn bis kurz und lockig



## 1 Die Langen

Italienische Nudeln wie Spaghetti und Makkaroni kennt und liebt jedes Kind. Sie werden aus Hartweizengrieß, Wasser und Salz hergestellt und dann getrocknet, was sie nahezu unbegrenzt haltbar macht. Daneben gibt es die gehaltvolleren Eiernudeln wie zum Beispiel Tagliatelle und Pappardelle. Sie werden gern mit sahnigen Saucen und edlen Zutaten kombiniert. Im Prinzip aber passen alle Sorten zu allen Saucen. Bei den langen Nudeln besonders wichtig: Zerkoch' sie nicht, sondern gieße sie rechtzeitig ab, solange sie noch bissfest (ital.: »al dente«) sind.

## **2 Die Kurzen**

Penne, Rigatoni, Farfalle & Co. bringen Abwechslung auf den Pastateller. Sind sie gerillt (ital.: »rigate«), so lässt sich damit die Sauce besonders gut aufgabeln. Deshalb werden sie in Italien gern zu Ragouts serviert. Doch auch hier gibt's keine festen Regeln: Du kannst sie nach Lust und Laune mit jeder Sauce kombinieren.

## **3 Die Ofenfesten**

Mit Lasagneblättern und Cannelloni zauberst Du ganz einfach die herrlichsten Aufläufe. Achte darauf, dass Du die Nudelblätter und -rollen ohne Vorkochen verwenden kannst. Auch Makkaroni und kurze, dicke Nudeln eignen sich prima für Ofengerichte. Originell sind Conchiglioni (Riesenmuschelnudeln), die sich wunderbar füllen lassen.

## **4 Die Frischen**

In der Kühltheke im Supermarkt oder Bioladen findest Du frische Nudeln in reicher Auswahl. Besonders bei gefüllten Nudeltäschchen wie Tortellini, Ravioli oder Mezzalune sind frische Exemplare immer die bessere Wahl, weil ihre Füllung schön saftig ist. Auch frische Eierbandnudeln schmecken feiner als getrocknete. Sie sind auch fixer zubereitet, denn sie haben eine kürzere Garzeit.

## **5 Die Asiatischen**

Auch in Asien gibt es Weizennudeln, Eier-Mie-Nudeln beispielsweise. Ebenfalls beliebt sind Reismudeln (aus Reismehl), die im getrockneten Zustand durchsichtig aussehen und beim Kochen weiß werden. Glasnudeln (aus

Mungobohnenstärke) müssen gar nicht gekocht, sondern nur mit kochendem Wasser übergossen werden.

# 5 Traumpartner für Pasta



## 1 Öle ...

... glänzen in der Nudelküche. Für die Zuereitung italienischer Pastasaucen tut's ein einfaches, raffiniertes Olivenöl. Für Pesto und feine Nudelsalate aber macht sich ein gutes, kaltgepresstes Olivenöl bezahlt: Es rundet den Geschmack perfekt ab. Für Asia-Nudelgerichte brauchst Du zusätzlich ein geschmacksneutrales Öl, Rapskernöl oder Erdnussöl ist zum »Wokken« empfehlenswert.

## 2 Tomaten ...

... sind die Basis unzähliger Pasta-Saucen. 10 Monate im Jahr sind bei uns Dosentomaten (am besten stückige, ohne weitere Zusätze) die beste Wahl. Nur im Hochsommer

können reife Strauch-, Fleisch- und Eiertomaten geschmacklich mithalten. Dann solltest Du zugreifen!

### **3 Kräuter ...**

... geben vielen Nudelgerichten den entscheidenden Geschmackskick! Thymian und Oregano haben auch getrocknet die rechte Würze, Basilikum, Minze und Rosmarin aber schmecken besser frisch. Wenn Du ein paar Kräutertöpfchen auf der Fensterbank stehen hast, dann bist Du perfekt ausgerüstet für eine ganze Reihe leckerer Nudelsaucen.

### **4 Tomatenmark ...**

... ist konzentriertes Tomatenaroma, das vielen Saucen mehr Fülle und Intensität verleiht. Röste es immer gut mit den anderen Zutaten an, dann entfaltet sich der Geschmack am besten!

### **5 Parmesan ...**

... ist das i-Tüpfelchen auf nahezu allen italienischen Pastagerichten. Lass die Finger von fertig geriebenem Käse und kaufe Parmesan unbedingt am Stück! Frisch gerieben schmeckt der italienische Hartkäse aus Kuhmilch einfach am besten. Und so ein Stück hält, in Käsepapier verpackt, im Kühlschrank gut 4 Wochen. Wer's noch würziger mag, nimmt Pecorino (Hartkäse aus Schafmilch).

# Nudeln perfekt kochen

So werden sie genau »al dente«

Zubereitungszeit: **ca. 6-15 Min.**

Pro Portion getrocknete Nudeln: **ca. 350 kcal**

Pro Portion frische Nudeln: **ca. 195 kcal**

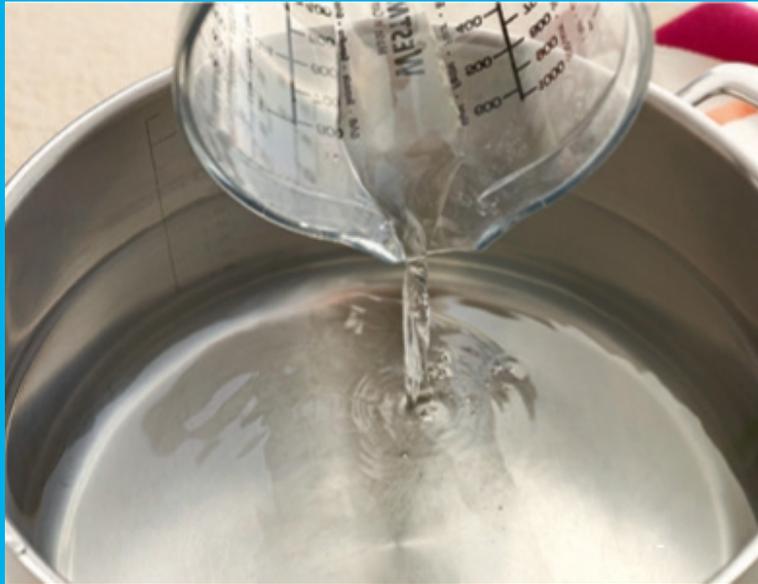
## **Für 2 Personen**

Salz

200 g getrocknete oder 300 g frische Nudeln (aus der Kühltheke)



**1** So gehst Du vor: Die Nudeln abwiegen, Salz und Teelöffel bereitlegen. Großen Topf, Sieb und Kochlöffel bereithalten.



**2** Wasser in den Topf gießen: Für 200 g getrocknete Nudeln brauchst Du 2 l, für 300 g frische Nudeln 3 l Wasser. Der Topf darf dabei mit der Wassermenge höchstens zu zwei Dritteln gefüllt sein.



**3** Das Wasser zum Kochen bringen – am besten zugedeckt, das geht schneller und spart so Energie. Noch nicht salzen, denn Salzwasser braucht länger, bis es kocht.



**4** Sobald das Wasser kocht, pro 100 g Nudeln 1 TL Salz hineingeben. Dann die Nudeln dazugeben, einmal umrühren und offen garen. Dabei soll das Wasser ständig sprudelnd kochen. Den Küchenwecker auf 1 Min. weniger einstellen, als auf der Packung angegeben ist.



**5** Wenn der Wecker klingelt, eine Nudel herausfischen und probieren. Sie soll noch ein wenig Biss haben, darf aber nicht hart sein. Falls das der Fall ist, Nudeln noch ein wenig weiterkochen lassen, dann wieder probieren.



**6** Das Sieb ins Waschbecken stellen. Nudeln samt Kochwasser hineinschütten. Die Nudeln je nach Rezept gar nicht oder ein wenig abtropfen lassen, dann mit der Sauce mischen.

**Topfregel Nr. 1: Lieber zu groß als zu klein!**

**Vorsicht, heiß!**

# Sauce bolognese

Lieblingsessen alla mamma!

Zubereitungszeit: **ca. 25 Min.**

Garen: **20 Min.-1 Std.**

Pro Portion: **ca. 370 kcal**

## Für 4 Personen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Möhre

1 Stange Staudensellerie

2 EL Olivenöl

400 g Rinderhackfleisch

2 EL Tomatenmark

250 ml Rotwein (oder Gemüsebrühe)

2 Dosen stückige Tomaten (je 400 g)

1 TL getrockneter Oregano

Salz

Pfeffer