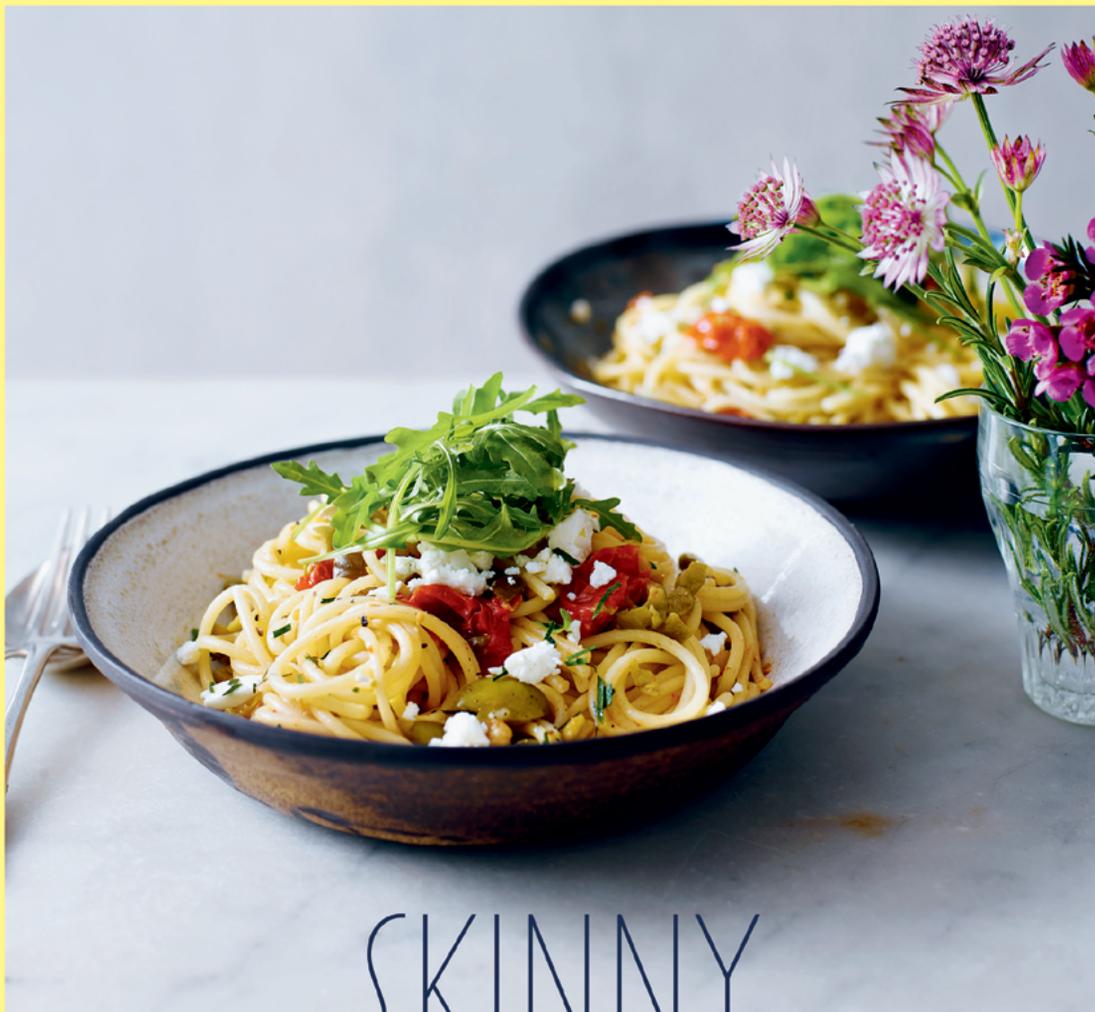


JULIA AZZARELLO



SKINNY
PASTA

NUDELREZEPTE VOLLER GESCHMACK
mit weniger als 500 Kalorien



THORBECKE



**Für meine Eltern, Patricia und Franklin Azzarello,
die mich bedingungslos lieben und unterstützen**

SKINNY PASTA



**Nudelrezepte voller Geschmack
mit weniger als 500 Kalorien**

Julia Azzarello

Fotografien von Tara Fisher

Aus dem Englischen von Ursula Rasch

Jan Thorbecke Verlag

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2020 Jan Thorbecke Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

© der Originalausgabe mit dem Titel „Skinny Pasta“ 2018 erschienen bei Kyle Books, einem Imprint von Kyle Cathie Ltd, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ, www.kylebooks.co.uk

Text © 2018 Julia Azzarello

Design und Layout © 2018 Kyle Cathie Ltd

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
ISBN 978-3-7995-1422-4 (Print)
ISBN 978-3-7995-1457-6 (eBook)

Anmerkungen

In allen Rezepten werden Standardlöffel als Maßeinheit verwendet:

1 EL = 15 ml

1 TL = 5 ml

Eier sind mittelgroß, falls nicht anders vermerkt. Das Gesundheitsministerium rät davon ab, Eier roh zu verzehren. Dieses Buch enthält Rezepte mit weich gekochten Eiern. Für Schwangere, Stillende, Kranke, Ältere, Babys und kleine Kinder ist es ratsam, Gerichte mit rohen und weich gekochten Eiern zu vermeiden. Außerdem sollten diese Gerichte ausschließlich gekühlt aufbewahrt und umgehend verzehrt werden.

Nudeln werden nicht frisch, sondern getrocknet verwendet, falls nicht anders vermerkt.

Milch sollte Vollmilch sein, falls nicht anders vermerkt.

Der Ofen sollte jeweils auf eine bestimmte Temperatur vorgeheizt werden. Bei einem Ofen mit Umluft müssen die Angaben je nach Herstelleranleitung in Zeit und Temperatur angepasst werden.

Dieses Buch enthält Rezepte mit Nüssen. Für Personen mit einer bekannten Nussallergie sowie für Schwangere, Stillende, Kranke, Ältere, Babys und kleine Kinder ist es ratsam, Gerichte mit Nüssen zu vermeiden. Außerdem sollten diese Personen bei Fertigprodukten immer die Zutatenliste auf Nüsse hin kontrollieren.

Abkürzungen:

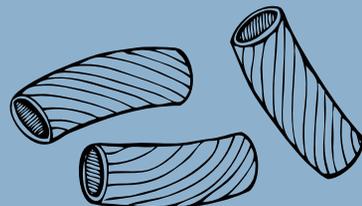
MF – milchfrei

V – vegetarisch

GF – glutenfrei

VE – vegan

Vegetarier sollten bei Käse-Produkten darauf achten, dass sie mit nicht-tierischem Lab hergestellt wurden.



Inhalt

Einleitung 7

Anmerkungen 8

Nudelformen und Saucen 10

Nudeln kochen 10

Küchengeräte 12

Speisekammer 13

Basics 19

Mittagessen 31

Salate 49

Suppen 67

Vegetarisches 85

Mit Fisch und Fleisch 125

Index 156

Danksagung 160





Einleitung

Stellt euch vor, ihr seid in einer wunderschönen kleinen Stadt, eingebettet in den Bergen zwischen der Amalfiküste und Neapel. Ihr schlendert die Straße hinunter und atmet die frische, salzige Meerluft ein, die sich mit einer kühlen Brise aus den Bergen vermischt. Ihr hebt den Kopf und entdeckt, dass in diesem hübschen mittelalterlichen Ort überall an den Balkonen und auf Leinen Nudeln zum Trocknen hängen. Jetzt wacht ihr auf.

In dem Städtchen Gragano, der italienischen Pasta-Hochburg in Kampanien, war dies einst die einzige Art, wie Nudeln getrocknet wurden. Aber heutzutage hängen sie nicht mehr von den Balkonen. Heute ist es nur noch eine nostalgische Legende vom Ursprung der Nudeln. Leider lieben zwar sehr viele Menschen Nudeln, fürchten sie aber gleichzeitig. Im Zuge der No-Carb-, Low-Carb-, ketagenen und Paleo-Diäten ist Pasta zu einem Feindbild geworden.

In Wirklichkeit machen Nudeln an sich nicht dick oder sind von Natur aus schädlich. Die Italiener essen sie seit Jahrhunderten und die mediterrane Ernährungsweise gilt als eine der gesündesten, mit viel Obst, Gemüse, Nüssen, wenig Fleisch und Milch, dafür wertvollem Öl wie Olivenöl. In Verbindung mit der richtigen Sauce bieten Nudeln eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Ich esse und koche vollwertig, das heißt, ich verwende keine künstlich fettreduzierten Produkte oder Süßstoffe. Außerdem mache ich nicht jeden Food-Trend mit. Ich halte die Klassiker in Ehren, immerhin haben sie sich lange bewährt. Allerdings stammen die Rezepte in diesem Buch nicht direkt aus Großmutterns Erfahrungsschatz: Es sind leichtere Varianten von klassischen italienischen und europäischen Gerichten und gleichzeitig weniger arbeitsintensiv, so dass man nicht den ganzen Tag am Herd stehen muss, um Knochen auszukochen und Tomatensauce zu rühren. Ich verwende ausschließlich hochwertige, geschmacksintensive Zutaten, die Kalorien werden durch kluge Ersetzungen und maßvolle Portionen eingespart. Fleisch wird dabei nur in Maßen oder als Extra verwendet. Auch Sahne, Butter und Käse sind beschränkt. Diese Lebensmittel sind nicht an sich schlecht, nur im Übermaß genossen können sie schädlich sein. Da die meisten von uns ein vollgepacktes Leben haben, verwende ich Bohnen und Linsen aus der Dose, getrocknete Nudeln und fertige Gemüsebrühe. Aber wer gerade selbstgemachte Brühe zur Hand hat – umso besser, sie wird den Geschmack von Suppen noch intensivieren.

Essen gehört zu den großen Freuden des Lebens. Während ich dieses Buch geschrieben habe, habe ich Monate damit verbracht, mittags, abends und dazwischen Nudeln zu essen. Und ich kann ganz ehrlich sagen, dass ich immer noch nicht genug davon habe. Durch all die verschiedenen Kombinationen hat man schier unendliche Möglichkeiten.

Ihr werdet lernen, wie man frische Pasta und Saucen selber macht, wie man Nudeln in wärmende Suppen integriert und wie man aus Nudeln leckere Vorspeisen zaubert. Und natürlich gibt es zahlreiche Hauptgerichte mit Nudeln, die ihr entspannt genießen könnt, ohne das Gefühl zu haben, alle Kalorien der Woche mit einem Gericht aufgenommen zu haben. Diese Rezepte werden euch zeigen, wie ihr eure Lieblingspasta ohne schlechtes Gewissen genießen könnt. Das Leben ist zu kurz, um auf Nudeln zu verzichten!

Anmerkungen

Rezepte

Lest die Rezepte in Ruhe durch und kontrolliert, ob ihr alle benötigten Zutaten zur Hand habt, ehe ihr mit dem Kochen beginnt. Ich finde es sinnvoll, alle Zutaten vorzubereiten und in kleine Schälchen zu verteilen. Auf Französisch heißt das *mis en place* und ist der Grund, warum der Ablauf in großen Restaurants so reibungslos funktioniert. Unser Ziel ist es, Pasta und Sauce gleichzeitig aufzutragen. Wenn also eine Sauce länger braucht, werden die Nudeln erst gekocht, wenn die Sauce beinahe fertig ist.

Zutaten

Kauft immer die höchste Qualität, die ihr euch leisten könnt. Es macht wirklich einen Unterschied, wenn man Hähnchen, Rindfleisch und Milchprodukte aus tierfreundlicher Haltung wählt. Entscheidet euch nach Möglichkeit für Produkte aus der Region – sie sind frischer. Ich versuche, möglichst viel meiner Vorräte auf regionalen Bauernmärkten einzukaufen. Ungewöhnliche Nudelformen gibt es im italienischen Feinkostladen oder online. Als Ersatz kann man auch andere Nudelformen verwenden.

Milchfrei/glutenfrei/ vegetarisch/vegan

Die meisten Rezepte in diesem Buch lassen sich abwandeln – viele werden einfach vegetarisch oder vegan, indem man den Käse ersetzt oder weglässt. Die traditionellen Hartweizen-Nudeln können

durch glutenfreie Nudeln ersetzt werden, von denen es heutzutage ein großes Angebot gibt. Quinoa, Mais, Reis, Buchweizen, Naturreis und Amarant sind glutenfrei. Allerdings ist Buchweizen manchmal mit Weizen gemischt, daher sollte man das Etikett überprüfen. Nudeln aus schwarzen Bohnen oder Linsen kann ich nicht empfehlen, sie haben meiner Meinung nach eine seltsame Konsistenz. Probiert einfach aus, was euch am besten schmeckt.

Würzmittel

Ich verwende Meersalzflocken, z.B. Maldon oder Cornish, um Saucen abzuschmecken. Für das Kochwasser der Nudeln nehme ich grobes Meersalz. Ich rechne 2 knappe EL Salz, um Nudeln für einen Hauptgang für 4 Personen zu salzen, und die Hälfte, wenn es Vorspeisenportionen sind. Wenn ich weniger als 100 g Nudeln koche, nehme ich 1 TL Salz. Würzt die Sauce immer abgestimmt auf die Zutaten. Wenn das Rezept z.B. Kapern und Oliven enthält, braucht ihr weniger Salz.

Pfeffer ist am besten frisch gemahlen. Frische Kräuter sind immer die erste Wahl, können aber durch getrocknete ersetzt werden, dann reicht die Hälfte der angegebenen Menge. Statt getrockneten Chiliflocken kann man auch frischen Chili verwenden. Um Knoblauch zu zerkleinern, hacke ich die Zehe mit einer Prise Salz, anschließend zerdrücke ich sie mit der Seite eines scharfen Messers zu einer Paste. Auch wenn professionelle Köche Knoblauchpressen nicht mögen, könnt ihr sie natürlich trotzdem verwenden.





Nudelformen und Saucen

Jede Nudelform dient einem eigenen Zweck, abhängig von der Sauce, mit der sie kombiniert wird. Italiener würden niemals Spaghetti mit Fleischbällchen oder Bolognese servieren, weil sie dafür zu dünn sind.

Pappardelle oder Rigatoni nehmen dicke Saucen besser auf.

Lange, dünne Nudeln

Z. B.: Spaghetti, Linguine, Vermicelli

Beste Kombination: Tomaten, Öl, cremige Saucen, nicht zu dicke Saucen, Meeresfrüchte, Pesto

Röhrenförmige, lange, breite Nudeln

Z. B.: Penne, Rigantoni, Ziti, Bucatini, Pappardelle, Tagliatelle

Beste Kombination: Ragout, Saucen mit Fleischstücken oder Gemüse, cremige Saucen

Kleine Nudeln und Röhren

Z. B.: Acini di Pepe, Ditalini, zerkleinerte Capellini

Beste Kombination: in Suppen, Aufläufen, Eintöpfen, Salaten

Gewellte, verdrehte Nudeln

Z. B.: Fusilli, Farfalle, Orecchiette, Conchiglie

Beste Kombination: Pesto, Saucen mit Fleischstücken oder Gemüse

Nudeln kochen

Nehmt mindestens 1 Liter Wasser pro 100 g Nudeln. Bei weniger Wasser werden die Nudeln steif und klebrig. Ich verwende einen 6-Liter-Topf und fülle ihn zu drei Vierteln mit Wasser. Es ist wichtig, das Wasser zuerst zum Kochen zu bringen, dann das Salz hineinzugeben und anschließend die Nudeln.

Am besten kocht man die Pasta al dente (bissfest). Obwohl es gewisse Anhaltspunkte gibt, können verschiedene Nudelsorten in der Kochzeit variieren. Lest die Packungsanweisungen und probiert schon 1–2 Minuten vor Ende der angegebenen Kochzeit. Die Nudeln werden nach dem

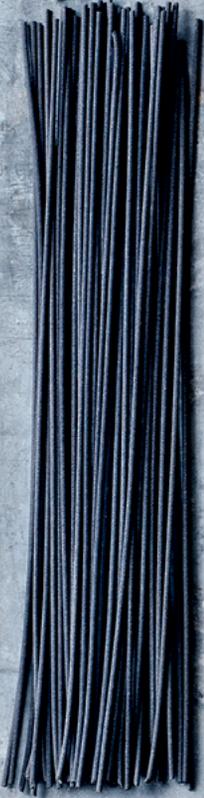
Abgießen und Vermischen mit der Sauce noch etwas weicher.

Beim Abgießen der Nudeln etwa 100–150 ml von dem Kochwasser aufbewahren und in die Sauce gießen, da sie sich so besser mit den Nudeln verbindet.

Suppennudeln

Suppennudeln koche ich normalerweise in der Suppe und berechne die Brühe entsprechend. Soll die Suppe aufbewahrt werden, lagere ich Brühe und Nudeln separat, weil die Nudeln sonst zu viel von der Brühe aufsaugen.





Küchengeräte

Um Nudeln zu kochen, braucht man keine ausgefallenen Küchengeräte – aber man sollte die richtigen verwenden. So wie man ein Haus nicht mit einem Pinsel für Wasserfarben streichen würde, so sollte man nicht einen Butternut-Kürbis mit einem Schälmesser bearbeiten. Mit einem Kochmesser kann man das Ganze schneller und effektiver erledigen. Jeder Topf, jedes Messer und jeder Löffel hat so seine eigene Funktion.

Man braucht auf keinen Fall jede technische Spielerei, die es in den Koch-Shops gibt, sie kosten nur Platz und Geld. Andererseits lohnt es sich nicht, billiges Zubehör zu kaufen, weil man es bald ersetzen muss und auf diese Weise doppelt zahlt. Investiert in hochwertige Pfannen und Messer – sie sind die etwas höhere Ausgabe langfristig auf jeden Fall wert und haben oft sogar eine Garantie.

Hier meine Liste mit nötigem Küchenzubehör:

Töpfe und Pfannen

Ein hochwertiger, großer, breiter Edelstahltopf, am besten mit passendem Abtropfsieb. Die Größe ist dabei entscheidend: Die Nudeln brauchen Platz, um Wasser aufzunehmen, ohne zusammenzukleben. Also sollte der Topf mindestens 5–6 Liter fassen. Außerdem sollte er aus Edelstahl sein, was geschmacksneutral ist.

Ein großes Abtropfsieb, wenn es sich um einen Topf ohne Einsatz handelt.

Eine hochwertige, schwere, tiefe Bratpfanne, in der man die Saucen zubereiten und mit den Nudeln vermischen kann. Ich empfehle einen Durchmesser von 30 cm und eine Höhe von 5 cm.

Eine mittelschwere Bratpfanne mit 20 cm Durchmesser und 9 cm Höhe für Saucen wie Marinara oder Käsesaucen.

Auflaufformen und Bleche

Auflaufformen für Aufläufe und Lasagne. Ich empfehle eine Größe von 20 × 23 cm, sie ist perfekt für 4–6 Personen.

Hochwertige Backbleche mit 39 × 27 cm. Sie sollten möglichst schwer sein, damit sie nicht verbeulen.

Backmatten aus Silikon für Ofengemüse, damit es nicht festklebt.

Utensilien und Küchengeräte

Zusätzlich zu den grundlegenden Küchenutensilien gibt es einige, die für Nudelgerichte hilfreich sind:

- Zange oder Nudellöffel zum Servieren
- Suppenkelle
- digitale Küchenwaage (für genaue Kalorienwerte)
- Pürierstab für Pesto und Suppen
- Mörser und Stößel für kleine Mengen Pesto und Salsas
- Küchenmaschine für selbstgemachten Nudelteig
- Nudelholz
- Nudelmaschine für einfaches Ausrollen, Dünnen und Schneiden von Nudelteig



Speisekammer

Die Zutaten für diese Rezepte sind im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt erhältlich. Einige Nudelsorten sind etwas ausgefallener und im italienischen Feinkostladen oder online zu finden. Oder man kann sie durch ähnliche Nudelsorten ersetzen.

Essig

Es ist ratsam, hochwertiges Rotwein- und Weißweinessig zum Abschmecken und für Vinaigretten vorrätig zu haben. Außerdem braucht man einen Balsamicoessig, bevorzugt aus Modena, mit einem Säuregehalt von 6 %. Ein hochwertiger, mehrere Jahre alter Balsamicoessig hat seinen Preis, aber in den meisten Supermärkten findet man welche von guter Qualität, die nicht zu teuer sind. Sparsam eingesetzt ist er äußerst ergiebig.

Olivenöl

Olivenöl extra vergine zum Kochen: Der Geschmack ist wunderbar fruchtig und in keinem der Rezepte in diesem Buch wird das Öl über seinen Rauchpunkt

erhitzt. Kaltgepresstes Olivenöl extra vergine eignet sich hervorragend zum Abschmecken von Gerichten und Vinaigretten, da das Öl purer ist, als wenn es durch Erhitzen gewonnen wird. Es ist etwas teurer, aber den höheren Preis absolut wert. Man sollte verschiedene Öle probieren, um seine bevorzugte Marke herauszufinden. Man sollte Olivenöl immer an einem kühlen, dunklen Ort lagern – geschützt vor Licht und Wärme – und innerhalb eines Jahres verbrauchen.

Kapern

Ich liebe kleine Kapern in Essig, aber auch Kapern in Salz sind köstlich, man sollte nur darauf achten, sie gründlich zu spülen. Wenn größere Kapern verwendet werden, sollte man sie grob hacken.

Sardellen

Man verwendet am besten gesalzene Sardellen in Öl, weil sie keine Gräten haben. Man sollte auf jeden Fall auf Gräten achten, die manchmal schwer zu entfernen sind.









Getrocknete Kräuter

Getrocknete Kräuter sind eine wunderbare Alternative, wenn es gerade keine frischen gibt. Ich habe immer einen Vorrat an getrockneten Chilis oder Chiliflocken, getrocknetem Oregano, Basilikum, Petersilie und Rosmarin.

Meersalz

Grobes Meersalz eignet sich am besten, um das Nudelwasser zu salzen. Meersalzflocken sind ideal zum Abschmecken und Würzen.

Pfeffer

Ich rate dazu, Pfeffer immer frisch zu mahlen, da sonst sein Geschmack zu schnell verfliegt. Tellicherry-Pfeffer bleibt länger als andere Sorten am Strauch und entwickelt deshalb eine intensivere Schärfe.



Tomatenmark

Zwei- oder dreifach konzentriertes Tomatenmark ist äußerst intensiv. Tomatenmark in der Tube lässt sich leicht lagern und verwenden.

Tomaten aus der Dose

San Marzano finde ich besonders lecker. Ansonsten sind auch die Tomaten von Mutti oder Regna wunderbar und preisgünstig.



Oliven

Kalamata-Oliven sowie schwarze spanische oder italienische Oliven sind vielseitig. Nocellara-Oliven sind fleischige, fruchtige, grüne Oliven.

Hülsenfrüchte aus der Dose

Kichererbsen, weiße Bohnen und Borlotti-Bohnen sind eine gute Grundlage für jeden Vorratsschrank.

