

# Kochstudio 13.03.2014

**„Pasta-Gerichte mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch“**

## **Unsere Rezeptideen für Sie:**

Pasta asciutta – Italienisches Nudelgericht

Bandnudeln mit Lachs und Rahmspinat

Spaghettinester

Gemüsenudeln Sommergarten

Nudeln mit Blumenkohl oder Brokkoli

Spaghetti mit Auberginen-Tomaten-Sauce

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Pasta asciutta – Italienisches Nudelgericht

Für 4 Portionen

1-2	Zwiebeln	und
1	Knoblauchzehe	pellen, fein würfeln, in
3 EL	Öl	glasig dünsten.
30 g	Speck	würfeln und mit
150 g	Gehacktes	zu den Zwiebeln geben und mit anbraten.
1	Möhre	und
1 Stück	Sellerie	schälen, würfeln und zum Fleisch geben
		und unter Rühren mit anbraten.
		Etwas
	Rosmarin	und
	Basilikum	zugeben.
1	kl.Dose Tomatenmark	unterrühren und gut durchbraten lassen.
¼ L	Wasser	aufgießen, verrühren und 15 Minuten
		kochen lassen.
		Dann kräftig mit
	Salz und Pfeffer	
	Paprikapulver	und
1	Prise Zucker	abschmecken.

Dazu schmecken als Beilage:

Gekochte Spaghetti und  
ein Salat nach der Jahreszeit

# Bandnudeln mit Lachs und Rahmspinat

Für 4 Portionen

- 1,5 kg Blattspinat gründlich waschen, abtropfen lassen, grob hacken
- oder**
- 1 Päck TK – Ware Spinat auftauen lassen.
- 1 Bio Zitrone waschen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.
- Wasser In einem großen Topf reichlich zum Kochen bringen.
- 400 g Lachsfilet waschen, trocknen, würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- 2 Zwiebeln und
- 1 Zehe Knoblauch pellen, fein würfeln.
- In dem kochenden Wasser mit
- 400 g Salz Bandnudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Spinat zufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen.
- Mit
- 1 Prise Salz und Pfeffer, Zucker und Muskat würzen.
- 200 mL Sahne angießen und bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Eine beschichtete Pfanne nicht zu stark erhitzen, die Lachswürfel darin ca. 3 Minuten braten, würzen, die abgeriebene Zitronenschale zufügen.

Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Spinat und Lachs mischen, mit den Nudeln anrichten.

# Spaghettinester

500g Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen.

200 g Käse  
nach Geschmack reiben.

50 g roher Schinken  
oder  
Schinkenwürfel würfeln  
nehmen.

3 Eier Die fertig gekochten Spaghetti in eine  
Schüssel geben. 150 g Käse, den  
Schinken und  
hinzufügen. Alles vorsichtig  
miteinander vermischen. Mit

½ TL Salz,  
1 Prise Pfeffer und  
1 Prise Muskat würzen. Ein Backblech mit  
Backpapier auslegen, aus den Spaghetti kleine Nester  
darauf formen.

Backofen vorheizen.  
Elektro-Herd auf 200° C  
Gasherd Stufe 4-5

1 kl. Dose Tomaten-Stücke  
2 EL Sahne die Schinkenwürfel,  
etwas Oregano und  
etwas Basilikum miteinander verrühren.

Die Masse in die Nester füllen, den  
restlichen Käse darauf streuen.

Backen:  
10- 15 Minuten

# Gemüsenudeln Sommergarten

Für 3 – 4 Portionen

2 L	Wasser	mit
2 TL	Klare Brühe (Instant)	in einem Topf zum Kochen bringen.
200 g	Bandnudeln	nach Anweisung auf der Packung darin garen, dann abgießen und abtropfen lassen.
300 g	Möhren	putzen, waschen, schälen.
300	Zucchini	putzen, waschen und beide Gemüse mit dem Sparschäler in nudelbreite Streifen schneiden ( es geht auch mit dem Allesschneider ). Je 1 Streifen fein würfeln und für die Sauce zurückbehalten.
1 EL	Butter	in einem Topf heiß werden lassen, die Gemüsestreifen und
6 EL	Wasser	zufügen, ca 5 Minuten dünsten, mit
	Salz und Pfeffer	würzen, dann die gekochten Bandnudeln unterheben. Warmhalten.
1 EL	Butter	Das gewürfelte Gemüse in andünsten,
1 Tasse	Wasser	und
1 Tasse	Sahne	zugießen.
1 Schachtel	Tomatensauce	einrühren, zum Kochen bringen und 1 Minuten kochen.
		Die Sauce zu den Gemüsenudeln servieren.
	Käse	Dazu frisch geriebenen reichen.

# Nudeln mit Blumenkohl oder Brokkoli

---

- |         |  |  |
|---------|--|--|
| 1       | Blumenkohl<br><b>oder</b><br>Brokkoli      | in Röschen teilen, die Stiele abschälen<br>und in<br>al dente ( bissfest ) garen.                                    |
|         | Salzwasser                                 |  |
| 2 große | Zwiebeln                                   | pellern, in Scheiben schneiden, in   |
| 2 EL    | Olivenöl                                   | leicht bräunlich dünsten,<br>den Kohl zufügen.   |
|         |  | Abschmecken mit  |
|         | Salz & Pfeffer                             | und  |
|         | grober roter Pfeffer ( Peperoni-Pfeffer ). |  |
| 500 g   | Penne                                      | in   |
|         | Salzwasser                                 | al dente kochen, abgießen.   |
|         |  | Eine Kelle vom Gemüse daruntermischen,<br>auf Teller verteilen und auf jeden Teller<br>noch eine Kelle Gemüse geben. |
| 5-6 EL  | Paniermehl                                 | in   |
| 3 EL    | Olivenöl                                   | in einer Pfanne goldbraun rösten<br>und darauf verteilen.  |

# Spaghetti mit Auberginen-Tomaten-Sauce

---

- |       |                            |  |
|-------|----------------------------|--|
| 1     | große Aubergine            | putzen, würfeln.   |
| 1     | rote Paprikaschote         | putzen, entkernen, würfeln.  |
| 1-2   | Zwiebeln                   | pellern in Scheiben schneiden.   |
| 2     | EL Olivenöl                | Die Zwiebeln in<br>anbraten, die Gemüsegewürfel dazugeben,<br>mitbraten. |
| 1     | kl. Dose geschälte Tomaten | und  |
| 1     | kl. Dose Tomatenmark       | aufgießen, zufügen, verrühren<br>und würzen mit                          |
|       | Salz & Pfeffer             |  |
|       | Basilikum                  | und  |
| 1     | Prise Zucker               | Das Ganze etwas einkochen lassen.  |
| 500 g | Spaghetti<br>Salzwasser    | in<br>al dente kochen, abgießen und zu der<br>Sauce reichen.             |

Frisch geriebener Parmesan-Käse zum Darüberstreuen gehört natürlich dazu.  
Dazu passt immer:  
Ein frischer Salat nach der Jahreszeit.