

KÜCHENRATGEBER

INGA PFANNEBECKER

# 1 NUDEL - 50 SAUCEN



GU

# DAS PRINZIP NUDELSAUCE

## ZUERST DIE SAUCE

Erst kurz vor dem Servieren die Nudeln zubereiten.

## IMMER SCHÖN MISCHEN

Die Sauce mit den frisch gekochten Nudeln gut durchmischen. So verbinden sich alle Aromen und die Nudeln verkleben nicht.

## ETWAS NUDELKOCHWASSER AUFHEBEN

Ein Schuss davon macht Nudelsaucen schön sämig und sorgt für die richtige Konsistenz.



## KRÄFTIG WÜRZEN

Denn die Sauce muss genug Power haben, um die relativ neutral schmeckenden Nudeln auszugleichen.

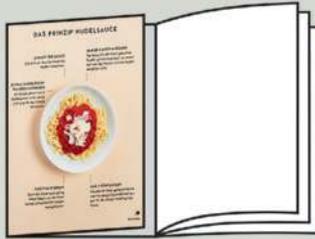
## DAS I-TÜPFELCHEN

Geriebener Käse, gehackte Nüsse oder knusprige Semmelbrösel sorgen für den letzten Schliff auf der Sauce.

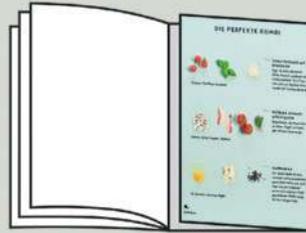
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

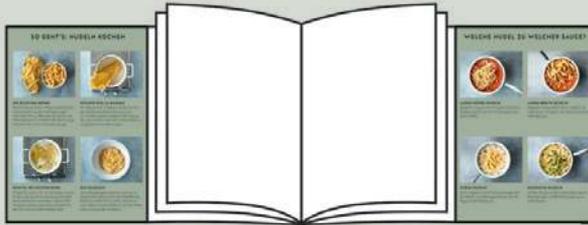
DAS PRINZIP:  
NUDELSAUCE



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
NUDELN KOCHEN



Immer griffbereit:  
WELCHE NUDELN  
ZU WELCHER  
SAUCE?

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06 RUCKZUCK GEZAUBERT



24 SCHNELL GEKOCHT



42 GEMÜTLICH GESCHMORT

04 DIE AUTORIN

05 KALTE TOMATENSAUCE IN 5 MINUTEN

26 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# THUNFISCH-PESTO-DRESSING

## SOMMER-REZEPT

1 große Zitrone  
4 EL grünes Pesto (Fertigprodukt)  
Salz, Pfeffer  
2 Dosen Thunfisch in Öl (à 185 g)  
200 g Kirschtomaten  
50 g Rucola

### MEHR DARAUS MACHEN

Bereiten Sie die Nudelsauce ohne Thunfisch, aber mit 1 EL Olivenöl zu. Die Nudeln untermischen. Nun pro Portion 1 Thunfischsteak salzen und pfeffern. In einer Grillpfanne oder auf dem heißen Grill auf jeder Seite 2–3 Min. kräftig grillen. Zusammen mit dem Nudelsalat als feines, schnelles Sommeressen servieren.

**1** Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Pesto mit dem Zitronensaft in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

**2** Den Thunfisch abgießen, gut abtropfen lassen, mit einer Gabel zerzupfen und zum Pesto-Dressing geben.

**3** Die Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und harte Stiele entfernen. Große Blätter grob hacken. Tomaten und Rucola in die Schüssel geben. Frisch gekochte kurze Nudeln (z. B. Farfalle) noch heiß unter das Dressing mischen und lauwarm oder auch kalt als Salat servieren.



# SOMMER-BOLOGNESE

## SOMMER-REZEPT

1 Knoblauchzehe  
5 Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl  
400 g mageres Rinderhackfleisch  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Pul Biber (türkische Chiliflocken)  
Salz, Pfeffer  
½ Bio-Zitrone  
50 g Parmesan  
400 g Kirschtomaten  
1 Bund Basilikum

**1** Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Wenden in ca. 5 Min. kräftig krümelig anbraten. Knoblauch, Thymian und Tomatenmark einrühren, 1–2 Min. anrösten. Hackfleischmischung mit Pul Biber, Salz und Pfeffer würzen. 175 ml Wasser einrühren und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

**2** Inzwischen die Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. 2 EL Zitronensaft auspressen. Den Parmesan reiben. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

**3** Zitronensaft und -schale unter die Hackfleischmischung rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackfleischmischung, Tomaten und Basilikum unter frisch gekochte Nudeln (z. B. Tagliatelle oder Penne) heben. Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.





Für 4 Personen • 2 Std. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 110 kcal, 2 g E, 8 g F, 8 g KH



Für 4 Personen • 1 Std. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 250 kcal, 8 g E, 21 g F, 6 g KH

## SCHMORTOMATEN 🍃

EINFACH

750 g Kirschtomaten • 3 Knoblauchzehen •  
3 Zweige Rosmarin • 5 Zweige Thymian •  
3 EL Olivenöl • 1 EL Ahornsirup • Salz, Pfeffer

**1** Backofen auf 120° vorheizen. Die Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch schälen und halbieren. Kräuter waschen und trocken schütteln. Tomaten auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten. Knoblauch und Kräuterstiele darauf verteilen. Mit Öl und Ahornsirup beträufeln, salzen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 30 Min. schmoren.

**2** Tomaten aus dem Ofen nehmen, Kräuter und Knoblauch entfernen. Tomaten samt Schmorsud in einen Topf geben. 100 ml Wasser dazugießen und nur kurz pürieren. Die Sauce aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Spaghetti) mischen.

## RATATOUILLE-SAUCE 🍃

FRANZÖSISCH

2 Knoblauchzehen • 5 Zweige Thymian • 1 Zweig Rosmarin • 4 EL Olivenöl • 1 TL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • 400 g Kirschtomaten • 1 rote Spitzpaprika • 1 großer Zucchini • 1 große Aubergine • 150 g Ziegenfrischkäsetaler

**1** Knoblauch schälen, hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken. Mit 2 EL Öl, Saft, Salz und Pfeffer verrühren.

**2** Backofen auf 220° vorheizen. Gemüse putzen, waschen. Tomaten halbieren, Paprika würfeln. Beides auf ein Backblech verteilen. Zucchini und Aubergine längs halbieren, in schmale Scheiben schneiden. Erst Zucchini, dann Aubergine in je 1 EL Öl ca. 5 Min. braten. Beides mit dem Würzöl unter das übrige Gemüse mischen. Im heißen Ofen (Mitte) 35–40 Min. schmoren. Gemüse samt Sud mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Farfalle) mischen. Ziegenfrischkäse darüberbröseln.



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 180 kcal, 10 g E, 13 g F, 5 g KH

## BLUMENKOHLSAUCE

BALLASTSTOFFREICH

1 Blumenkohl (ca. 1 kg) • 3 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • 1 Knoblauchzehe • 6 Sardellenfilets • 25 g gehäutete Haselnusskerne • 2 TL Sesamsamen • ½ TL Kreuzkümmelsamen • ½ TL Koriandersamen • ½ TL edelsüßes Paprikapulver • ½ TL getrockneter Thymian

**1** Backofen auf 220° vorheizen. Blumenkohl waschen, in sehr kleine Röschen teilen. Die Hälfte mit 2 EL Öl auf einem Backblech mischen, salzen und pfeffern. Im Ofen (Mitte) 20 Min. rösten. Knoblauch schälen, würfeln. Sardellen würfeln. Beides in 1 EL Öl andünsten. Übrigen Blumenkohl und 250 ml Wasser zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. dünsten, pürieren.

**2** Übrige Zutaten ohne Fett anrösten. Im Blitzhacker zerkleinern, salzen und pfeffern. Frisch gekochte Penne, Blumenkohlpüree und Röstblumenkohl mischen. Würzmischung aufstreuen.



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 330 kcal, 14 g E, 26 g F, 10 g KH

## SCHMORFENCHEL

EINFACH

2 italienische Fenchelbratwürste (Salsicce; à 100 g) • 500 g Fenchel mit Grün • 1 große rote Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 1 EL Honig • 2 EL Aceto balsamico bianco • Salz, Pfeffer • 50 g entsteinte schwarze Oliven • 50 g Parmesan

**1** Wurstbrät aus der Pelle drücken, zu Bällchen rollen. Fenchel putzen, waschen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben hobeln. Fenchelgrün hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen hobeln. Brätbällchen im Öl anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Fenchel im Bratfett andünsten. Honig, Essig und 150 ml Wasser zugeben, salzen und pfeffern, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. schmoren.

**2** Oliven in Scheiben schneiden. Mit Brätbällchen zum Fenchel geben, zugedeckt weitere 5 Min. schmoren. Z. B. Tagliatelle untermischen. Fenchelgrün und Parmesan aufstreuen.

# NUDELSAUCEN, DIE BEGEISTERN!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Perfekte Pasta – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

50 Klassiker und neue Rezepte für alle Nudelfans: mal schnell gerührt,  
mal gemütlich geschmort und garantiert immer lecker



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6617-3



[www.gu.de](http://www.gu.de)