# #byah

# **Because You Are Hungry**

Pasta. Unsere Lieblingsrezepte.



# » Spaghetti mit Bergkäse « Das wichtigste ist ein würziger Bergkäse!

#### Zutaten für 2

200 g würziger Bergkäse | 2 Knoblauchzehen | 3 EL Olivenöl | 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 400 ml) | 1/8 l Rotwein | 1 TL Cayennepfeffer | 300 g Spaghetti | Salz, Pfeffer | frischer Basilikum



#### Vorbereitung

Den Bergkäse (unbedingt mit Rinde!) in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

#### **Zubereitung**

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anschwitzen. Dosentomaten, Rotwein und Cayennepfeffer dazugeben, Hitze reduzieren und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Währenddessen die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

#### Anrichten

Die fertigen Nudeln unter die Tomatensauce geben, den gewürfelten Bergkäse dazu geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischem Basilikum bestreuen.

# » Surf and Turf « Chorizo und Garnelen in einem Gericht.

#### Zutaten für 2

300 g Spaghetti | 10 Stk. Cocktailtomaten | 150 g Chorizo (scharfe Salami)| 1 große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl | 200 g Garnelen | 150 g Jungspinat | frischer Parmesan | Salz, Pfeffer

#### Vorbereitung

Die Spaghetti in einem ausreichend großen Topf in Salzwasser al dente kochen. Währenddessen die Tomaten halbieren, die Chorizo in Scheiben schneiden und Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

#### **Zubereitung**

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch anschwitzen. Chorizo dazugeben und 5 Minuten anbraten. Anschließend die halbierten Tomaten und die Garnelen dazugeben und solange anbraten, bis die Garnelen gar sind. Den Spinat unterheben. Fertige Pasta dazugeben und alles gut miteinander vermengen.

#### Anrichten

Frisch geriebenen Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.



# » Pasta Salsiccia «Urlaubsfeeling wie in Italien.

#### Zutaten für 2

250 g Cocktailtomaten | 5 EL Olivenöl | 300 g Salsiccia | 2 mittelgroße Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 50 ml Rotwein | 2 EL Tomatenmark | 250 ml passierte Tomaten | 300 g Bucatini (od. andere Pasta) | frischer Basilikum | Parmesan



#### Vorbereitung

Den Backofen auf 160°C (Umluft) aufheizen. Cocktailtomaten halbieren, auf das Backblech geben, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und für 25 Minuten schmoren. Salsiccia aus der Haut lösen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken.

#### Zubereitung

beschichteten Pfaneiner In das restliche Öl erhitzen ne die Zwiebeln anschwitzen. und Die Salsiccia dazu geben und 5 Minuten anbraten. Mit Rotwein ablöschen, 1 Minute aufkochen lassen und anschließend Tomatenmark, Knoblauch und passierteTomaten unterrühren. Hitze reduzieren und 45 Minuten einkochen lassen. Nach 40 Minuten die geschmorten Cocktailtomaten dazu geben und unterheben.

#### Anrichten

Währenddessen die Pasta al dente kochen. Nudeln unter das fertige Sugo mischen und mit frischem Basilikum und frisch geriebenen Parmesan servieren.

### » Makkaroni mit Käse « Dazu hauchdünner Lardo.

#### Zutaten für 2

200 ml Milch | 350 ml Wasser | 250 g Makkaroni | 200 g würziger Käse (zB Bergkäse oder reifer Gouda) | Salz, Pfeffer | 100 g Lardo (würziger, italienischer Speck)

#### Vorbereitung

Bei dem klassischen Mac&Cheese-Rezept wird tatsächlich die Pasta in Milch gekocht. Wir verwenden immer eine Mischung aus Milch und Wasser.

#### **Zubereitung**

Milchund Wasserin einen ausreichend großen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Achtung, dass die Milch nicht überkocht - kurz vorher die Hitze reduzieren. Makkaroni dazu geben und leicht köcheln lassen, bis die Pasta al dente ist.

Anschließend die Hälfte der restlichen Flüssigkeit weggießen. Den Käse reiben und unter die restiche Flüssigkeit und die Pasta mischen.

#### Anrichten

Pasta mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und auf zwei Teller verteilen. Lardo hauchdünn aufschneiden und oben auf legen, damit er leicht anschmilzt.



# » Spaghetti Bolognese «Die Super-Schnell-Version.

#### Zutaten für 2

2 mittelgroße Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 2 Zweige Rosmarin | 2 EL Olivenöl | 250 g Rinderfaschiertes | 30 ml Rotwein | 2 EL Paprikapulver, edelsüß | 400 ml passierte Tomaten | 300 g Spaghetti | Salz, Pfeffer | frischer Parmesan | frischer Basilikum



#### Vorbereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin sehr fein hacken und getrennt voneinander vorbereiten.

#### **Zubereitung**

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschweitzen. Faschiertes dazu geben und unter ständigem Rühren 2 Minuten anbraten. Mit Rotwein ablöschen und einmal aufkochen lassen. Paprikapulver, passierte Tonaten, Knoblauch und Rosmarin dazu geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Spaghetti al dente kochen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Anrichten

Die fertigen Spaghetti auf zwei Teller verteilen. Bolognese darüber geben und mit frisch geriebenen Parmesan und Basilikum garnieren.

# » Spargel Pasta « Frühlingsgrüße mit Speck.

#### Zutaten für 2

250 g Orechiette | 4 Stangen weißer Spargel | 6 Stangen grüner Spargel 2 Handvoll Cocktailtomaten | 1 Handvoll schwarze Oliven, entkernt 6 Scheiben Frühstücksspeck | 2 EL Olivenöl | 1 Handvoll frischer Estragon 30 ml Weißwein | 100 ml Obers | frischer Basilikum

#### Vorbereitung

Die Orechiette in einem Topf mit ausreichend Salzwasser al dente kochen. Spargel waschen, schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Cocktailtomaten und Oliven halbieren.

#### Zubereitung

In einer beschichteten Pfanne den Speck kross anbraten und auf einem Stück Küchenkrepp auskühlen lassen. In der gleichen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Spargel darin einige Minuten anbraten. Cocktailtomaten und Oliven dazu geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Den frischen Estragon fein hacken und untermischen. Mit Weißwein ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

#### Anrichten

Die abgeseiten Nudeln und den Obers in die Pfanne geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Teller verteilen und den kross gebratenen Speck und frischen Basilikum darüber verteilen.



### » Zucchini Pasta « Oder: Was mach ich mit all den Zucchinis.

#### Zutaten für 2

300 g Tagliatelle | 2 mittelgroße Zucchinis | 3 EL Olivenöl | 10 Stk. Sardellenfilets | 1/8 l Weißwein | 150 ml Obers | Pfeffer, frisch gemahlen | Pinienkerne | frischer Basilikum



#### Vorbereitung

In einem Topf mit reichlich Salzwasser die Tagliatelle al dente kochen. Zucchinis waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

#### **Zubereitung**

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Sardellenfilets 2 Minuten andünsten. Dabeizerfallen diese, was erwünscht ist. Zucchinischeiben dazu geben und einige Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Obers dazu geben und 3 Minuten köcheln lassen.MIt Pfeffer würzig abschmecken.

Tipp: Durch die Sardellenfilets brauchen wir kein zusätzliches Salt.

#### Anrichten

Fertige Pasta unter die Zucchinisauce heben, einmal wenden und mit Pinienkernen und frischem Basilikum garnieren.

# » Sommer-Pasta «5 Zutaten für ein Gericht.

#### Zutaten für 2

300 g Fussili | 1 kleiner Brokkoli | 200 g TK-Erbsen | 150 ml Obers | 150 g würziger Bergkäse | Salz, Pfeffer

#### Vorbereitung

In einem ausreichend großen Topf mit Salzwasser die Nudeln al dente kochen. Den Brokkoli waschen und in einzelne Röschen zerteilen.

#### **Zubereitung**

In einer beschichteten Pfanne den Brokkoli andünsten, 1 Tasse Wasser dazu geben und einen Deckel auf die Pfanne setzen. Für 6 Minuten dünsten, bis der Brokkoli weich ist. Deckel abnehmen und die Erbsen (können noch gefroren sein) untermsichen. 2 Minuten mitdünsten. Die fertige Pasta untermischen, Obers und 2/3 des geriebenen Käses dazu geben und 2 Minuten erhitzen.

#### Anrichten

Mit Salz und Pfeffer würzen und auf zwei Teller verteilen. Restlichen geriebenen Bergkäse drüber streuen.



# » Asiatischer Nudelsalat « Kalt oder Warm, Mittags oder Abends.

#### Zutaten für 2

300 g asiatische Weizennudeln | 1 Salatgurke | 1 Bund Thaibasilikum | 1 Bund Koriander | 3-4 Chilischoten | 10 ml Reiswein | 15 ml Sesamöl | Salz, Pfeffer



#### Vorbereitung

Die asiatischen Nudeln in einem Topf mit ausreichend Wasser al dente kochen, abgießen und in eine Schüssel geben. Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Thaibasilikum und Koriander grob zupfen und die Chilischoten in Ringe schneiden.

#### **Zubereitung**

Unter die heißen Nudeln Reiswein und Sesamöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzug abschmecken. Gurkenscheiben und Chili dazu geben und die frischen Kräuter unterheben.

#### Anrichten

Entweder kalt als Beilage oder warm als Hauptmahlzeit servieren.

# » Noodle Bowl« Asiatisches Nudelgericht mit Garnelen.

#### Zutaten für 2

1 Schalotte | 2 rote Paprika | 6 Austernpilz | 1 EL Sesamöl | 2 EL rote Currypaste | 300 g Garnelen | 1 Tl Schrimpspaste | 1 Stange Zitronengras | 1/8 l Sake | 500 ml Kokosmilch | 250 g Udon-Nudeln (instant) | frischer Koriander | Salz, Pfeffer | 1 Limette

#### Vorbereitung

Die Schalotte schälen und sehr fein hacken Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden. Austernpilze grob würfeln.

#### **Zubereitung**

In einer beschichteten Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Currpaste dazu geben. 1 Minute anbraten. Die gehackte Schalotte und die Garnelen dazu geben und scharf anbraten. Paprikastreifen, Austernpilze, Schrimpspaste und halbiertes Zitronengras dazu geben und mit Sake ablöschen. Mit Kokosmilch aufgießen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Udon-Nudeln dazu geben und 2 Minuten erhitzen.

#### Anrichten

Auf zwei Teller verteilen und mit gezupften Koriander garnieren. Limette halbieren und jeweils die Hälfte über einem Teller ausdrücken. Vor dem Essen nochmal gut umrühren.



#### » Pasta Facts «

### ca. 24 kg

Pasta-Konsum in Italien pro Kopf. In Österreich liegt dieser bei 7 kg/Kopf

ca. 600

Verschiedene Nudelsorten weltweit.

#### 13. Jarhundert

Marco Polo bringt die Nudel von China nach Italien mit.

### 1 Liter pro 100g

Soviel Wasser sollte man zum Nudelkochen verwenden.

# Spaghetti & Fussili

Neben Spaghetti sind Fussili die beliebsten Nudelformen in Deutschland und Österreich.



#### Nudeln selber machen

Mit dem richtigen Equipment kann man sehr einfach seine Lieblingspasta auch selber machen. Wir empfehlen hierfür gerne den Cooking Chef von unserem Partner Kenwood. Für die Allround-Küchenmaschine gibt es nicht nur eine Nudelwalze als Aufsatz für Lasagneblätter, man kann auch Spaghetti und Linguine machen und mit speziellen Matritzen jegliche Pasta-Formen wie Orechiette, Bigoli, Makkaroni und co. in der eigenen Küche produzieren.

Unser Tipp: Lasst beim Teig die Eier weg, macht gleich etwas größere Mengen und trocknet die Nudeln, dann habt ihr einen tollen, selbst gemachten Vorrat!

Werbung: In Kooperation mit Kenwood Österreich.



# » Baked Antipasti « Tomate-Mozzarella aus dem Ofen!

#### Zutaten für 2

3 große Tomaten | 100 g Büffelmozzarella | 3 EL Olivenöl | 30 ml passierte Tomaten | 3 Sardellenfilets | Salz, Pfeffer | frischer Basilikum

#### Vorbereitung

Die Tomaten waschen, Stiel entfernen und in Scheiben schneiden. Wir nehmen am liebsten kleine Büffelmozzarella-Kugeln. Diese einfach halbieren.

#### Zubereitung

In eine ofenfeste Form etwas Olivenöl geben und die Tomatenscheiben nebeneinander hineinschichten. Den Mozzarella drüber verteilen und die passierten Tomaten dazugeben. Sardellenfilets zerrupfen und drauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einmal gut vermischen. Im vorgeheizten Ofen (180°C, Umuft) für 10 Minuten backen

