

KÜCHENRATGEBER

ANGELIKA ILIES

ONE POT PASTA

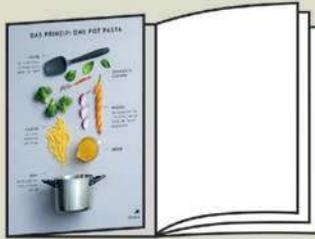


GU

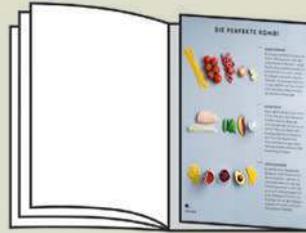
INHALT

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

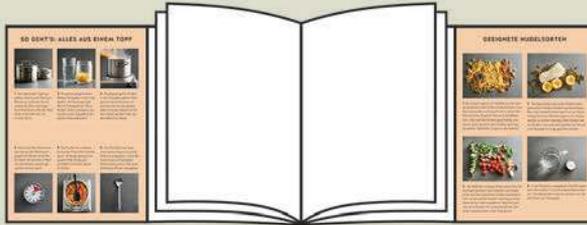
DAS PRINZIP:
ONE POT PASTA



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S.
ALLES AUS
EINEM TOPF



Immer griffbereit:
GEEIGNETE
NUDELSORTEN

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.



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

REZEPTKAPITEL



06 VEGETARISCH



24 FLEISCH & WURST



48 FISCH & MEERESFRÜCHTE

04 DIE AUTORIN

05 PASTA NAPOLETANA MIT 5 ZUTATEN

43 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



VEGETARISCH

- 08 MAC AND CHEESE
- 09 ERBSEN-RICOTTA-HÖRNCHEN
- 10 SPARGEL-KERBEL-PASTA
- 13 KRÄUTER-FARFALLE MIT EI
- 15 GRÜNE CURRY-GEMÜSE-NUDELN
- 16 SPAGHETTI MIT OLIVEN
- 17 PILZ-FRISCHKÄSE-PASTA
- 19 ROTE-BETE-MEERRETTICH-NUDELN
- 20 MÖHREN-SPAGHETTI MIT AVOCADO-PESTO
- 23 ELSÄSSER NUDELTOPF

MÖHREN-SPAGHETTI MIT AVOCADO-PESTO

VITAMINREICH

AVOCADO-ZITRONEN-PESTO

6 Stängel Zitronenmelisse
1 kleine rote Chilischote
50 g Parmesan
50 g Cashewkerne
3 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
1 große Avocado (nicht zu weich)
Salz, Pfeffer

MÖHREN-SPAGHETTI

350 g Möhren
500 ml Möhrensaft
250 g Spaghetti (Kochzeit
9–11 Min.)
Salz, Pfeffer

AVOCADO-ZITRONEN-PESTO: Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, einige Blättchen beiseitelegen, den Rest hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften etwas kleiner schneiden. Den Parmesan grob würfeln. Alle Zutaten mit den Cashewkernen, dem Zitronensaft und dem Öl im Mixer grob pürieren.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Zur Pestomischung geben und mit einer Gabel gründlich unterrühren. Es sollen Stückchen sichtbar bleiben. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

MÖHREN-SPAGHETTI: Die Möhren putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu langen dünnen »Spaghetti« schneiden. Den Möhrensaft und 150 ml Wasser in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø und 12 cm hoch) bei starker Hitze zugedeckt zum Kochen bringen. Die Spaghetti evtl. einmal durchbrechen, in die Flüssigkeit geben und offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsangabe knapp bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren.

Die Möhrenspaghetti unter die Nudeln mischen, alles noch 2 Min. garen, dabei löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Avocado-Zitronen-Pesto anrichten und mit der beiseitegelegten Zitronenmelisse garniert sofort servieren.



GU
CLOU

Gemüsenudeln werden hier kombiniert mit echten Spaghetti – so machen sie länger satt. Da sie zudem nicht in Wasser gekocht und abgegossen, sondern in Möhrensaft gegart wird, liefert die Spaghetti-Kombi ein doppeltes Plus an Vitaminen.



MAKKARONI-RINDFLEISCH-CHILI

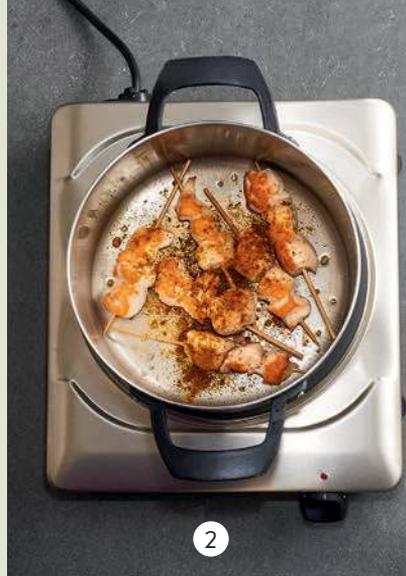
SCHARF

1 große Zwiebel
2 EL Öl
400 g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel
Tabasco
50 g Tomatenmark
1 l Rinderbrühe
350 g kurze Makkaroni (Kochzeit
ca. 7 Min.)
1 Dose Kidneybohnen
(ca. 250 g Abtropfgewicht)
1 große reife Avocado

1 Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Öl in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø und 12 cm hoch) erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren bei starker Hitze krümelig und braun anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Tabasco und dem Tomatenmark würzen und alles gründlich verrühren.

2 Die Brühe angießen und zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Makkaroni einrühren und offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Min. knapp bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren.

3 Inzwischen die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Avocado halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Die Kidneybohnen unter das Makkaroni-Rindfleisch-Chili rühren und alles 1–2 Min. weitergaren, dabei löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird. Das Chili mit Tabasco und Pfeffer scharf abschmecken, mit den Avocadowürfeln bestreuen und sofort servieren.



KOKOS-ERDNUSS-NUDELN

ASIATISCH



400 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
Currypulver
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 gelbe Paprika
200 g Mungbohnen sprossen
400 g Kokosmilch
250 g schmale Reisbandnudeln
(Kochzeit ca. 6 Min.; ersatzweise Glasnudeln)
helle Sojasauce
50 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)

AUSSERDEM

8 Holzspieße (ca. 10 cm lang)

- 1** Das Hähnchenbrustfilet abtupfen, in Streifen oder Würfel schneiden und auf die Spieße stecken (Bild 1). Das Öl in einem großen hohen Topf (22–24 cm Ø und 12 cm hoch) bei starker Hitze erhitzen und die Spieße darin rundherum scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. weiterbraten, dabei mehrmals wenden und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen (Bild 2).
- 2** Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. In 5 cm lange Stücke schneiden und diese längs in Streifen schneiden (Bild 3). Die Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen (Bild 4) und die Hälften in schmale Streifen schneiden. Die Sprossen in einem Sieb kalt abspülen.
- 3** Die Spieße aus dem Topf nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Frühlingszwiebeln und Paprika im Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. rührbraten. Die Kokosmilch und 550 ml Wasser angießen und bei starker Hitze zugedeckt aufkochen. Die Nudeln zwei- oder dreimal durchbrechen, in den Topf geben (Bild 5) und unter häufigem Rühren ca. 4 Min. kochen lassen.
- 4** Die Sprossen einrühren und alles ca. 2 Min. garen, dabei nahezu ständig gründlich rühren – durch die cremige Konsistenz setzen die Nudeln leicht am Topfboden an. Bei Bedarf löffelweise Wasser dazugeben. Die Nudeln nicht länger garen, sonst werden sie matschig.
- 5** Alles mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Spieße darauflegen und die Erdnüsse daraufstreuen. Nach Belieben mit Frühlingszwiebelstreifen bestreuen. Das Gericht sofort servieren (Bild 6).

NEUE NUDEL-LIEBLINGE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Alles aus einem Topf – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen und
das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Unendlich variantenreich: Ob herzhaft rustikal, würzig mediterran
oder fein asiatisch – 1-Topf-Nudeln schmecken immer!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6853-5



9 783833 868535



www.gu.de