

BEST OF

PASTA NOODLES NUDELN

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

**STEFFEN
HENSSLER**

DIE 57
ALLERBESTEN
REZEPTE
EVER!





NUR DIE BESTEN!

== EIN PAAR WORTE ZUM BUCH

Ich hab festgestellt: Pasta ist bei mir ein Dauerbrenner. Egal ob privat oder in meinen Hensslers Schnelle Nummer Videos – es landen immer wieder Nudeln auf dem Teller. Und das hat einen einfachen Grund: Pasta geht einfach immer. Deshalb war klar, dass ein Pasta-Kochbuch her muss. Nudeln sind fast überall zu Hause und in jeder Küche ein Thema. Ich wollte eine echte Hall of Fame der besten Nudelgerichte zusammenstellen. Mit italienischen Klassikern, den leckersten asiatischen Favoriten und den beliebtesten Nudelgerichten aus aller Welt. Herausgekommen ist ein Buch, das Nudeln in all ihren Facetten zeigt und dich hoffentlich genauso begeistert wie mich. Viel Spaß beim Kochen!

Buon appetito

祝你胃口好

Guten Appetit

Dein Steffen

== KAPITEL

BEST OF PASTA

ITALIEN

s. 14

BEST OF NOODLES & NUDELN

ASIEN

s. 88

BEST OF

THEREST

s. 122

NUDEL-KNOW-HOW s. 8

NUDELTEIG SELBER MACHEN s. 138



02	Vorwort
08	Nudel-Know-how
138	Nudelteig selber machen
166	Rezeptregister
168	Zutatenregister
172	Danke



VEGGIE

Dieses Symbol kennzeichnet vegetarische Gerichte ohne Fleisch, Fisch oder Gelatine. Du findest es direkt auf der jeweiligen Rezeptseite.

ITALIEN

18	Tagliatelle alla Bolognese
20	Schnelle Spaghetti Bolognese
22	Rigatoni alla Norma
24	Spaghetti Speciale alla Henssler
26	Spaghetti Cacio e Pepe
28	Spaghetti Napoli
30	Orecchiette mit Salsiccia & Brokkoli
32	Gnocchi mit Salbeibutter
34	Gnocchi al Gorgonzola
36	Röhrennudeln all'Amatriciana
38	Linguine al Limone
40	Spaghetti mit Fleischbällchen
42	Lasagne al Forno
44	Spaghetti Carbonara
46	Rigatoni alla Gricia
48	Penne all'Arrabbiata
50	Ravioli all'Ossobuco
52	Ravioli ai Funghi
54	Tortellini alla Panna
56	Tagliatelle ai Funghi
58	Spaghetti nach Art des Mörders
60	Linguine Primavera
62	Spaghetti alla Puttanesca
64	Cannelloni mit Ricotta & Spinat
66	Fettuccine all'Alfredo
68	Conchiglioni alla Calabrese
70	Spaghetti mit cremigem Spinatpesto
72	Spaghetti Frutti di Mare
74	Trofie al Pesto
76	Tortiglioni mit Zucchini & krossem Speck
78	Conchiglioni alla Burrata Piccante
80	Fusilli – Baked Feta
82	Spaghetti Aglio e Olio
84	Tagliatelle alla Genovese Napoletana
86	Spaghetti alle Vongole

ASIEN

92	Ramen Tonkotsu
94	Ramen Tantanmen
96	Soba Noodles – Yakisoba
98	Udon Noodles – Miso
100	Ramen Tsukemen
102	Rice Noodles – Pho Bo
104	Soba Noodles – Zaru
106	Biang Biang Noodles – Chili Style
108	Rice Noodles – Pad Thai
110	Rice Noodles – Drunken Style
112	Lanzhou Beef Noodles
114	Egg Noodles – Chicken Soup
116	Rice Noodles – Bun Cha
118	Mie Noodles – Bami Goreng
120	Gyoza – Shrimps & Meat

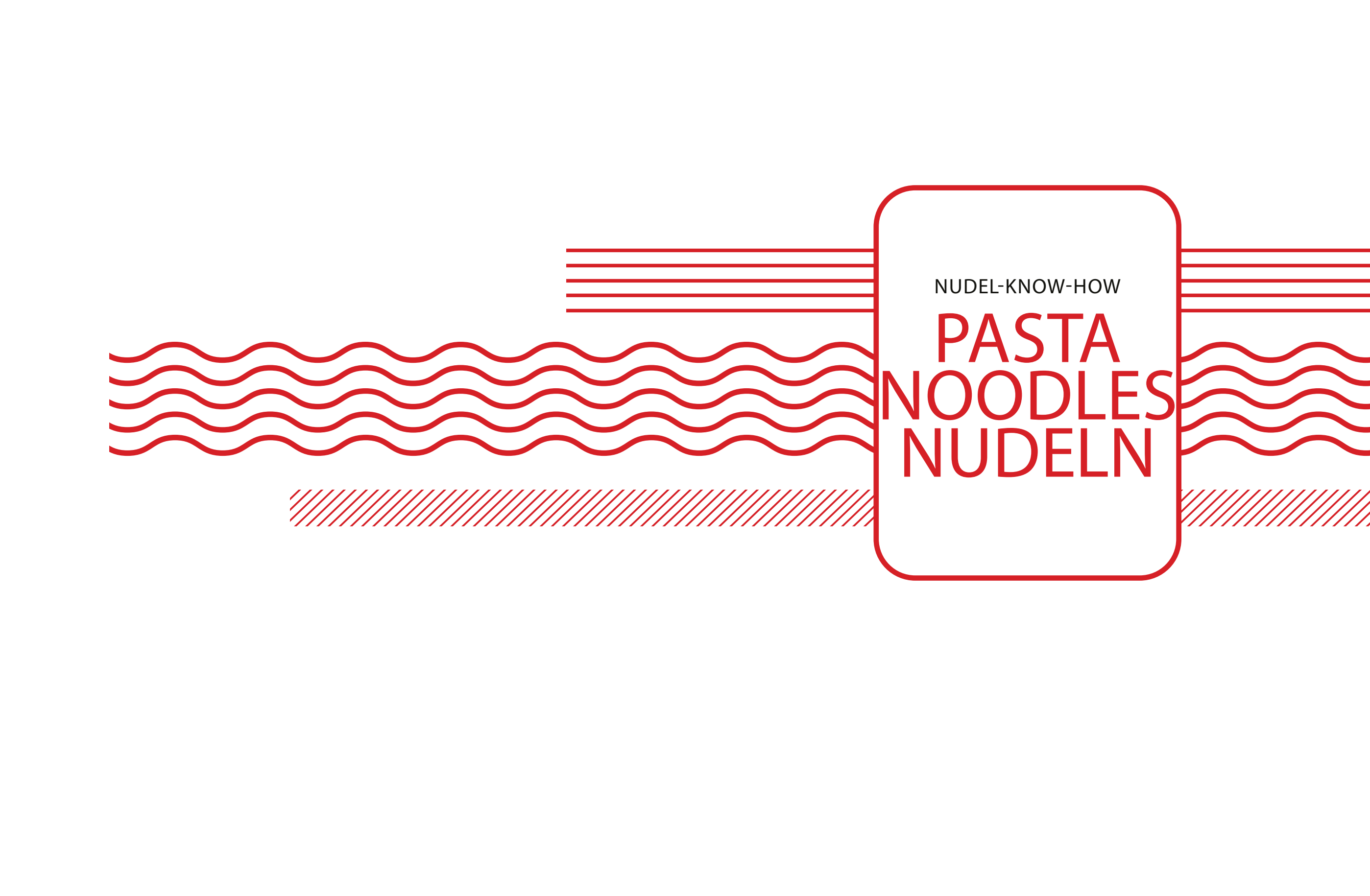


THE REST

124	American Mac'n'Cheese
126	Texas Chili Mac'n'Cheese
128	Louisiana Cajun Chicken
130	Schwäbische Käsespätzle
132	Schwäbische Maultaschen
134	Bayerische Schupfnudeln
136	Deutscher Nudelsalat

TEIG

145	Pasta-Allrounder
147	Ravioli-Teig
149	Dumpling-Teig
151	Udon-Nudeln
153	Ramen-Nudeln
155	Gyoza-Teig
157	Soba-Nudeln
159	Gnocchi
161	Mie-Nudeln
163	Pasta zum Trocknen



NUDEL-KNOW-HOW

PASTA
NOODLES
NUDELN

NUDEL-KNOW-HOW

Nudeln kochen kann jeder. Ein paar Fragen dazu haben trotzdem die meisten. Darum gibt es jetzt vorab – sozusagen als Vorspeise – einen kleinen Basis-Guide. Willkommen zu Hensslers FAQs rund um Pasta, Noodles und Nudeln.

FAQs

Was ist der Unterschied zwischen italienischen und asiatischen Nudeln?

Italienische Pasta ist leicht gelblich und hat eine bissfeste Textur. Sie wird meist nur aus Mehl oder Hartweizengrieß und Wasser hergestellt, manchmal auch mit Ei.

Im Gegensatz dazu können asiatische Nudeln aus unterschiedlichen Getreidesorten bestehen – neben Weizen zum Beispiel aus Reis oder Buchweizen. Sie sind meist blasser als ihre italienischen Verwandten.

Woran erkenne ich gute Pasta?

Hochwertige Nudeln zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie beim Kochen ihren Biss behalten und dass die Sauce gut an ihnen haftet. Hierfür sorgen im Wesentlichen zwei Dinge: das Pressen durch Bronzeschablonen statt Teflonformen und das langsame und schonende Trocknen der fertigen Pasta. Achte am besten auf Hinweise wie „Trafilata al bronzo“ (durch Bronze gezogen) oder „Lavorazione artigianale“ (handwerkliche Verarbeitung) auf der Packung.

Wie viel Gramm Nudeln brauche ich pro Portion?

Für ein Hauptgericht kannst du 100 bis 125 g trockene Nudeln pro Person einplanen, als Beilage reichen 50 bis 80 g.

Fun Fact

Nudelgerichte stammen ursprünglich aus China, nicht etwa aus Italien.

Warum „al dente“?

Wörtlich übersetzt heißt „al dente“ auf Deutsch „für den Zahn“. Gemeint ist also Pasta mit Biss. „Al dente“ ist aber nicht nur eine Frage der Textur. Denn beim Kochen tritt Stärke aus der Nudel aus und legt sich teilweise auf deren Oberfläche. Genau diese hilft der Sauce dabei, eine perfekte Symbiose mit der Pasta einzugehen. Darum: Nicht „al dente“? Lieber nochmal von vorne anfangen.

Abschrecken – ja oder nein?

Für italienische Pasta gilt: Auf. Gar. Keinen. Fall. Wenn du Nudeln nach dem Kochen unter kaltes Wasser hältst, spülst du die Stärke ab, die dafür sorgt, dass Saucen gut haften (siehe auch „al dente“).

Bei vielen asiatischen Nudelgerichten sieht es anders aus. Hier werden Nudeln in der Regel als Suppeneinlage serviert oder nach dem Kochen gebraten. Dafür ist es gut, die überschüssige Stärke kurz abzuspülen.

Gehört Öl ins Kochwasser?

Nein! Oft heißt es, Öl würde das Zusammenkleben der Nudeln verhindern. Stimmt aber nicht. Stattdessen kann es sogar dazu führen, dass die Sauce später schlechter an der Pasta haftet. Besserer Tipp: die Nudeln im Kochwasser einfach umrühren.

Wie viel Wasser und Salz für wie viel Pasta?

Als Faustregel gilt: 100 g Nudeln brauchen 1 l Wasser und 10 g Salz.

Lassen gekochte Nudeln sich gut aufbewahren?

Theoretisch kannst du Pasta vorkochen und wieder aufwärmen. So richtig lecker ist das aber nicht – auch, weil sich „al dente“ dann endgültig erledigt hat. Tipp für Meal-Prepper: Mach aus Nudeln vom Vortag lieber einen kalten Salat.

Extra-Tipp für Perfektionisten

Lass die Nudeln nur bis etwa 2 Minuten vor Ende der Al-dente-Kochzeit im Topf. Gib sie dann zusammen mit etwas stärkehaltigem Kochwasser zur heißen Sauce. Hier ziehen die Nudeln nach – und verbinden sich dabei perfekt mit der Sauce.

DER NUDEL-BAUKASTEN

Italienische Pasta besteht zwar fast immer aus den selben Zutaten – kommt aber in unzähligen verschiedenen Formen daher. Insgesamt sollen es über 600 sein. Das hat mit der Optik und mit regionalen Traditionen zu tun, aber auch mit dem perfekten Genuss.

== Welche Nudelform zu welchem Gericht und warum?

Egal ob Spaghetti Carbonara oder Penne all'Arrabbiata: Viele Pasta-Klassiker kommen in einer bestimmten Nudel-Saucen-Kombi auf den Teller. Und das aus gutem Grund. Denn die Wahl der richtigen Nudel ist mehr als nur eine Frage des Geschmacks – sie beeinflusst Textur, Geschmack und das gesamte Esserlebnis. Die Kunst guter Pasta liegt also auch in der perfekten Verbindung von Form und Sauce.

Aber wie findet man diese Kombination? Indem man sich Nudelform und Sauce etwas genauer ansieht: Röhren wie Rigatoni fangen stückige Saucen in ihrem Inneren auf, während die gerillte Oberfläche von Penne oder Fusilli cremige und ölige Saucen festhält. Flüssigere Saucen legen sich dagegen am geschmeidigsten um lange und glatte Nudeln wie zum Beispiel Spaghetti oder Linguine.

Das ist dir alles viel zu kompliziert? Kein Problem. Dann schlag einfach hier in Hensslers Nudel-Baukasten nach, welche Pastaform besonders gut zu welcher Art von Sauce passt.

== QUICK-CHECK

- LANGE, DÜNNE NUDELN

_____ leichte, flüssige Saucen
- BREITERE BANDNUDELN

_____ cremige und schwere Saucen
- RÖHRENNUDELN

_____ stückige Saucen, Aufläufe
- MUSCHELNUDELN

_____ leichte, stückige Saucen
- GNOCCHI

_____ fettreiche, cremige Saucen

==== ITALIEN =====

== Spaghetti

Lange Nudeln sind ideal für leichte und eher flüssige Saucen (z. B. Aglio e Olio)

== Tagliatelle

Wenn du Ragù oder schwere, cremige Saucen liebst, passen breite Bandnudeln mit größerer Oberfläche perfekt dazu.

== Penne & Rigatoni

Röhrennudeln fangen sowohl leichte Sauce als auch kleine Stücke ein. Das macht sie perfekt für all'Arrabbiata und andere Gemüsesaucen. Außerdem eignen sie sich gut für Aufläufe.

== Orechiette & Conchiglioni

Auch Nudeln in Öhrchen- oder Muschelform halten Saucen und kleinere Gemüsestückchen gut fest.

== Gnocchi

Saucen für Gnocchi sollten schön cremig und fettreich sein – zum Beispiel eine Salbeibutter oder eine Gorgonzolacreme.

== Ravioli & Tortellini

Bei gefüllten Nudeln geht es weniger um die Saucenhaftung, sondern vor allem um das Zusammenspiel zwischen Füllung und Sauce. Ist die zu schwer oder intensiv, überdeckt sie schnell die Füllung.

==== ASIEN =====

== Eiernudeln (Mie-Nudeln)

Chinesische Eiernudeln sind elastisch und nehmen Sauce gut auf. Sie passen perfekt in Wokgerichte und den Klassiker Bami Goreng.

== Reisbandnudeln

Reisnudeln sind sehr vielfältig und vor allem für thailändische Wokgerichte und Suppen sehr beliebt. Sie fangen Schärfe und kräftige Aromen gut auf.

== Udon

In Japan werden die dicken, sättigenden Udon für viele Gerichte genutzt – zum Beispiel in Suppen und mit einem Dip.

== Soba

Die dünnen japanischen Buchweizennudeln schmecken leicht nussig. Sie werden gerne in leichten Brühen, aber auch kalt mit Dip serviert.

== Ramen

Ramen-Nudeln sind Namensgeber für die japanische Suppe Ramen. Mit ihrer elastischen Textur behalten sie auch in sehr heißer Brühe die Form und bleiben bissfest.

BEST OF PASTA
ITALIEN

ZAHLEN. DATEN. PASTA.

Spannende Facts, mit denen du sogar deinen Lieblings-Italiener um die Ecke beeindruckst.

≡ Pasta, Pasta, Pasta

Ob Spaghetti, Penne oder Fusilli – die ganze Welt liebt Pasta. Nirgendwo wird mehr davon gegessen als in Italien: Mehr als 23 Kilogramm pro Person landen dort jedes Jahr auf dem Teller. Zum Vergleich: In Deutschland sind es rund 9 Kilogramm pro Person.

≡ Früh aufgegabelt

An italienischen Tischen hat man die Gabel früher verwendet als in anderen Teilen Europas. Ein möglicher Grund: Mit einer Gabel kann man lange Nudeln wie Spaghetti viel leichter essen – und die gab es nun mal zuerst in Italien.

≡ Jede Form hat ihre Heimat

Neben den in ganz Italien beliebten Klassikern wie Maccheroni oder Tagliatelle gibt es viele Nudelformen, die mit einer bestimmten Region verbunden sind. Typisch für Apulien sind zum Beispiel Orecchiette, in Ligurien liebt man, Trofie und Fusilli stammen aus dem süditalienischen Kampanien.

≡ Sagra della Pasta

Viele italienische Orte feiern mit einer Sagra, also einem Volksfest, ihre regionalen Pastagerichte. Hier werden traditionelle Rezepte gemeinsam zubereitet und weitergegeben.

≡ Pasta vor dem Hauptgang

In Italien ist Pasta der Primo Piatto – der erste Hauptgang. Fleisch oder Fisch werden erst danach als Secondo serviert.

≡ Löffel? Liegen lassen!

In Italien werden Spaghetti nur mit der Gabel aufgedreht. Ein Löffel kommt dabei niemals zum Einsatz. Als noch größerer kulinarischer Fauxpas gilt höchstens, die Nudeln klein zu schneiden.

≡ Parmesan: Reife kostet – aber lohnt sich!

Parmigiano Reggiano reift mindestens 12 Monate. Denn mit zunehmender Reife entwickelt er ein intensives Aroma und eine zunehmend kristalline Textur. Besonders gefragt sind die Reifestufen 24, 36 und 48 Monate. Es gilt: Je länger der Käse reift, desto höher ist in der Regel auch sein Preis

100. G 5

UNGEKOCHTE PASTA WERDEN ZU
300 G GEKOCHTEN NUDELN

MAL PRO WOCHE ISST DER
DURCHSCHNITTliche
ITALIENER PASTA

≡ 600 ≡

VERSCHIEDENE PASTASORTEN GIBT
ES IN ITALIEN



DER ITALIENISCHEN
PASTA WIRD EXPORTIERT



DER DEUTSCHEN GEBEN
SPAGHETTI ALS IHRE
LIEBLINGSNUDELN AN



WASSER UND GENAU
1 % SALZ KOMMEN INS
PASTAKOCHWASSER

SPAGHETTI

Speziale alla Henssler



VEGGIE



PERSONEN



ZUBEREITUNG

SO GEHT'S

Backofen auf 225 °C Umluft vorheizen. Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen und längs halbieren. Paprika und Peperoni längs halbieren. Paprika entkernen. Alles mit Kirschtomaten in einer Auflaufform verteilen.

Von der Knoblauchknolle oben einen Deckel abschneiden, sodass die Zehen gerade angeschnitten sind. Knolle mit der Schnittfläche nach oben mittig in die Auflaufform setzen. Thymianblätter von den Stielen direkt darüberzupfen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Olivenöl darüberträufeln. Gemüse ca. 35 Minuten im heißen Ofen backen.

Kurz vor Ende der Backzeit Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

Knoblauchknolle aus der Form nehmen. Gebackenes Gemüse samt Öl und Frischkäse in einen Standmixer geben. Knoblauchzehen aus der Knolle zum Gemüse drücken. Alles fein und cremig pürieren.

Spaghetti abgießen und mit der Sauce in einer Pfanne mischen. Nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln auf zwei Tellern anrichten. Parmesan darüberreiben.

STEFFENS TIPP

➔ Eins der meist geklickten Rezepte bei uns auf dem YouTube Channel.

ZUTATEN

½ Zucchini
2 Schalotten
2 rote Spitzpaprika
2 rote Peperoni
250 g Kirschtomaten
1 Knoblauchknolle
4 Stiele Thymian
250 g Spaghetti
100 g Doppelrahmfrischkäse
50 g Parmesan (am Stück)

Salz
Pfeffer
Olivenöl



LINGUINE al Limone



VEGGIE



PERSONEN



ZUBEREITUNG

SO GEHT'S

Linguine in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Währenddessen Knoblauch schälen und fein reiben. 4 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute andünsten. Sahne und 60 g Butter dazugeben, alles einmal aufkochen und Topf vom Herd nehmen.

ZUTATEN

250 g Linguine
1 Knoblauchzehe
150 g Sahne
1 unbehandelte Zitrone
60 g Parmesan (am Stück)

Salz
Olivenöl
Butter
Pfeffer

Schale der Zitrone dünn abreiben. Zitrone auspressen. Zitronenschale, bis auf etwas zum Bestreuen, und Zitronensaft zur Sahne geben. 40 g Parmesan reiben und ebenfalls zur Sauce geben. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln abgießen und mit der Sauce in eine Pfanne geben. Alles bei niedriger Hitze mit einem Kochlöffel so lange verrühren, bis die Sauce an der Pasta haftet und eine cremige Bindung hat. Nudeln mit einer Fleischgabel in einer Suppenkelle aufdrehen und mittig auf zwei Tellern anrichten. Übrige 20 g Parmesan fein darüberreiben. Mit restlicher Zitronenschale bestreuen und mit Pfeffer übermahlen.

STEFFENS TIPP

➔ Ganz Verrückte können auch mal Limette benutzen oder halb/halb machen.



BEST OF
NOODLES & NUDELN
ASIEN

ZAHLEN. DATEN. NOODLES.

Kleine Wissenschappen rund um die asiatische Nudelkultur in China, Japan, Vietnam und Thailand.

≡ Die ältesten Noodles der Welt

Archäologen haben in China über 4.000 Jahre alte Nudeln aus Hirse entdeckt – die ältesten bislang gefundenen Nudeln der Welt. Der Fund zeigt: Asiatische Nudelkultur existierte schon lange, bevor Pasta in Europa bekannt wurde.

≡ Die Erfindung der schnellen Mahlzeit

Nach dem Zweiten Weltkrieg herrschte in Japan große Lebensmittelknappheit. Deshalb entwickelte Momofuku Andō 1958 die ersten Instant-Ramen – als schnelle und günstige Mahlzeit. Heute erinnern Museen in Osaka und Yokohama an seine bahnbrechende Erfindung.

≡ Hikkoshi Soba

In Japan ist es Tradition, beim Einzug Soba-Nudeln an die neuen Nachbarn zu verschenken. Sie stehen symbolisch für gute Beziehungen und einen gelungenen Neuanfang.

≡ Pad Thai als Staatsprojekt

In den 1930er-Jahren wollte die thailändische Regierung ein modernes Nationalgericht etablieren – und die knappen Reis-Ressourcen schonen. Die Lösung: das Reisnudelgericht Pad Thai. Denn Reisnudeln sind voluminöser als Reis und wirken so wie eine größere Mahlzeit. Straßenstände bekamen Rezepte und wurden gefördert, sodass Pad Thai sich schnell verbreitete.

≡ Je länger, desto Glück

In China isst man zu besonderen Anlässen gerne so genannte „Longevity Noodles“. Sie sind oft meterlang und werden als ein einziger Strang serviert. Diese Nudeln werden als Symbol für Glück und ein langes Leben gesehen. Deshalb versucht man, sie beim Essen nicht zu zerreißen.

≡ Wok-Hitze verändert den Geschmack

Beim scharfen Anbraten im Wok entstehen rauchige Röstaromen, die in der chinesischen Küche „Wok Hei“ genannt werden – der „Atem des Woks“. Die intensive Hitze bräunt die Nudeln außen leicht, während sie innen weich und elastisch bleiben.

18_{STD}

SO LANGE KANN EINE
TRADITIONELLE RAMENBRÜHE
GEKOCHT WERDEN

8_M

LANG KÖNNEN HAND-
GEZOGENE „LA MIAN“-NUDELN
AM STÜCK WERDEN

≈ 120 ≈
MRD

PORTIONEN INSTANT-NUDELN
WERDEN JÄHRLICH WELTWEIT VERZEHRT



ALLER NUDELN
WELTWEIT WERDEN IN
ASIEN KONSUMIERT



DER PHO-BRÜHE BESTEHT
AUS WASSER – DER REST
IST PURES AROMA



DES GESCHMACKS ENT-
STEHEN ÜBER DIE NASE –
DARUM SCHLÜRFT MAN
NUDELSUPPEN

RAMEN TONKOTSU

2
PERSONEN

240
MIN
ZUBEREITUNG

SO GEHT'S

Rippchen in 4 Teile schneiden. Schwarte vom Bauch entfernen. Ingwer in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln, bis auf 1, vierteln. Knoblauch schälen und mit einem Messer zerdrücken. Zwiebel mit Schale halbieren. Mit Rippchen, Schwarte, Knoblauch, 6 Shiitake-Pilzen, je der Hälfte von Ingwer und Frühlingszwiebeln, ca. 3 Liter Wasser, 1 EL Salz und 3 EL Sojasauce in einem Topf aufkochen. Brühe ca. 180 Minuten offen köcheln lassen, zwischendurch Schaum abschöpfen. Eventuell etwas Wasser zugießen, damit alles bedeckt ist. Fertige Brühe in einen Topf abseihen.



ZUTATEN

600 g Schweinerippchen
400 g Schweinebauch
1 Stück (ca. 40 g) Ingwer
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
12 Shiitake-Pilze
50 ml Sake
50 ml Mirin (süßer Kochsake)
2 Eier
2 Mini-Pak-Choi
250 g Ramen-Nudeln
50 g Sojasprossen
1 EL gerösteter Sesam

Salz
Sojasauce
Pfeffer
Erdnussöl
Zucker

Währenddessen den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Bauch salzen, pfeffern, in 2 EL Öl in einer Pfanne braun anbraten. Bauch in einen kleinen ofenfesten Topf legen. Restliche Ingwer- und Frühlingszwiebelstücke, 200 ml Wasser, 50 ml Sojasauce, Sake, Mirin und 2 EL Zucker dazugeben, alles aufkochen. Bauch mit aufgelegtem Deckel im Ofen ca. 90 Minuten garen. Bauch aus dem Sud (Tare) nehmen, im Gefrierschrank abkühlen lassen. Tare in eine Schale abseihen. Eier ca. 5 ½ Minuten kochen, abschrecken und pellen. In 50 ml Sojasauce legen, mit gefaltetem Küchenpapier bedecken und ca. 30 Minuten marinieren.

Übrige Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Stiele der übrigen 6 Shiitake-Pilze entfernen, Kappen kreuzweise schräg einschneiden. Ofengrill vorheizen. Bauch in dünne Scheiben schneiden, in 2 Portionen fächerförmig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 800 ml Brühe abmessen (restliche Brühe anderweitig verwenden), mit den Pilzkappen aufkochen und Brühe mit Salz abschmecken. Pak Choi längs halbieren, ca. 30 Sekunden in der Brühe blanchieren, herausnehmen. Ramen-Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen. Bauch unter dem Grill erhitzen.

Eier halbieren. Nudeln und je 3 EL Tare in zwei Ramenschalen geben. Brühe darübergießen. Eier, Bauch, Pak Choi, Pilze und Sojasprossen auf den Nudeln anrichten. Sesam und Frühlingszwiebelringe darüberstreuen. Übrige Tare zum Abschmecken dazu reichen.



RICE NOODLES BUN CHA

2 PERSONEN 30 MIN ZUBEREITUNG

SO GEHT'S



ZUTATEN

4 EL Palmzucker
3 rote Chilischoten
2 unbehandelte Limetten
3 EL Reisessig
50 ml Fische
2 Karotten
4 Frühlingszwiebeln
½ Salatgurke
2 Stiele Minze
1 Bund Koriander
1 Bund Thai-Basilikum
2 EL geröstete gesalzene
Erdnusskerne
250 g Reis-Vermicelli
2 EL Röstzwiebeln

——
Erdnussöl
Salz

Palmzucker und 200 ml Wasser in einem Topf köcheln, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen.

Währenddessen für das Dressing Chilischoten mit Kernen in feine Ringe schneiden. 1 Limette achteln und mit Chiliringen, Reisessig, Fische und 3 EL Öl zur Zuckerlösung geben. Alles mit den Händen verkneten, dabei die Limettenachtel auspressen.

Karotten schälen und auf dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Frühlingszwiebeln erst in ca. 5 cm lange Stücke, dann längs in dünne Streifen schneiden. Aus der Gurke mit einem Zestenreißer rundherum längs ca. 10 Streifen schneiden. Gurke längs halbieren und die Hälften in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Kräuter grob zupfen. Erdnüsse grob hacken und die übrige Limette vierteln.

Reis-Vermicelli in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln auf dem Boden von zwei flachen Schalen verteilen. Jeweils eine Hälfte der Gurke auffächern und längs auf den Nudeln anrichten. Karottenstreifen, Frühlingszwiebeln und Kräuter drumherum anrichten. Mit Erdnüssen und Röstzwiebeln bestreuen. Limettenviertel dazulegen.

Ausgedrückte Limettenachtel aus dem Dressing nehmen. Dressing auf zwei Dipschalen verteilen und entweder über das Gericht gießen oder die einzelnen Komponenten hineindippen.

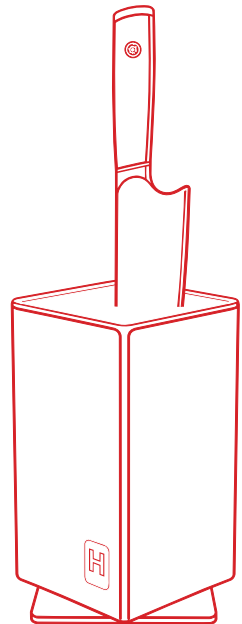




BEST OF HENSSLERS

Alles, was du brauchst, um noch mehr aus deinen Gerichten
herauszuholen – von Woks und Pfannen über Gewürze
bis hin zu cleveren Küchenhelfern.

HENSSLERS.DE |



NOCH MEHR STEFFEN?

== FACEBOOK

Henssler's Schnelle Nummer
Steffen Henssler

== YOUTUBE

henssler'schnellenummer

== INSTAGRAM

henssler'schnellenummer
steffen_henssler

== TIKTOK

Henssler's Schnelle Nummer

IMPRESSUM

Projektleitung: Simone Kohl

Rezepte: Steffen Henssler, Tobias Frerks

Foodstyling: Steffen Henssler, Tobias Frerks

Redaktion und Rezeptlektorat: Volker Eggers

Korrektur: Julia Voigtländer, Volker Eggers

Fotografie: Frank von Wieding

Design und Layout: Benjamin Pabst, studio-pabst.com

Projektkoordination: Judith Leider

Herstellung: Markus Plötz

Reproduktion: Longo AG, Bozen

Druck & Bindung: Firmengruppe Appl, aprinta, Wemding

Gedruckt auf Magno Volume von **sappi**

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG in der
Verlagsgruppe HarperCollins Deutschland GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München
produktsicherheit@harpercollins.de

1. Auflage 2026,
ISBN: 978-3-7589-0464-6

www.gu.de

LUST AUF MEHR ALS PASTA?

Wenn diese Bücher noch nicht in deinem Regal stehen, wird's höchste Zeit! Freu dich auf schnelle Rezepte, alltagstaugliche Ideen und jede Menge Lieblingsgerichte für jeden Tag.



WEITERE ERSCHIENENE BÜCHER:

Henssler's Küche 2006 | Hauptsache lecker! 2011
Einfach Henssler's 2013 | Grill den Henssler 2015 | Steffen Henssler's Küchenbande 2016
Grill den Henssler – Das Finale 2017
Krümelmonsters Foodie Truck mit Steffen Henssler: Das Kochbuch 2023

