



Die besten

NUDELSAUCEN



45

REZEPTE

mit

Fleisch, Fisch
und vegetarisch

Die besten

NUDELSAUCEN



Kann es etwas Besseres geben, als ein Teller dampfender Pasta? JA! Nämlich erst die passende Sauce krönt die Nudel zu einem Gericht voller Glückseligkeit. Und genau so vielfältig wie die unterschiedlichen Nudelsorten sind auch unsere passenden Saucen.

Ob mit Gemüse, Käse, Fleisch, Fisch oder Eiern, ratzfatz gerührt oder sanft geschmort: Hier wird garantiert jeder Nudel(saucen)fan glücklich.

GANZ KLASSISCH: Von Aglio Olio bis Bolognese

HERRLICH FRUCHTIG: Kalte Tomaten-Olivensauce ...

SANFT GEKÖCHELT: Lamm- oder Kalbsragout...

BUNT UND GEMÜSIG: Avocado-Gemüsesauce ...

FIX GERÜHRT: Räucherlachs-Sahne-Sauce...

... und viele weitere leckere Rezepte.

eISBN: 978-3-6251-6151-6

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive:

stock.adobe.com: © tashka2000 (Fond),

© Lida (Nudel-Illustration)

Fotos: Studio Klaus Arras

Gesamtherstellung: Komet Verlag GmbH, Köln Alle

Rechte vorbehalten

HINWEIS

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls Sie mit Umluft arbeiten, reduziert sich die Temperatur um 20 °C.

ABKÜRZUNGEN

ca. = zirka

cm = Zentimeter

E = Eiweiß

El = Esslöffel

F = Fett

FP = Fertigprodukt

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

kg = Kilogramm

KH = Kohlenhydrate

l = Liter

ml = Milliliter

Msp. = Messerspitze

TK = Tiefkühlprodukt

tl = Teelöffel

FOTOS

Studio Klaus Arras

TEXTE

Verlagsarchiv

ILLUSTRATIONEN

[Stock.adobe.com](https://stock.adobe.com): © zhaluldesign (Icon Uhr und Waage), © Lida (alle übrigen Illustrationen)



Die besten

NUDELSAUCEN

45 Rezepte mit Fleisch, Fisch und vegetarisch

INHALT

MIT GEMÜSE, KÄSE UND EI

Aglio Olio mit Spaghetti

Käsesauce mit Spaghetti

Zitronensauce mit Tagliatelle

Tomaten-Limetten-Salsa mit Farfalle

Rotes Pesto mit Spaghetti

Pesto Genovese mit Spaghetti

Avocado-Gemüsesauce mit Farfalle

Basilikum-Mandel-Pesto mit Orecchiette

Arrabiata-Sauce mit Penne

Brokkoli-Pistaziencreme mit Vollkorn-Linguine

Kalte Tomaten-Olivensauce mit Pipe rigate

Frischkäse-Brokkolisauce mit Tagliatelle

Walnussauce mit Makkaroni

Mozzarella-Olivensauce mit Makkaroni

Spinat-Gorgonzolasauce mit Tagliatelle

Linsen-Bolognese mit Linguine

Puttanesca-Sauce mit Spaghetti

Pilzsauce mit Pappardelle

Tomatensauce mit Spaghetti
Ratatouillesauce mit Spaghetti
Pfifferlinsauce mit Makkaroni
Artischocken-Tomatensauce mit Makkaroni
Gorgonzola-Brokkolisauce mit Gnocchi
Kürbis-Sesamsauce mit Spaghettini
Sauce Diabolo mit Makkaroni

MIT FLEISCH

Bolognesesauce mit Spaghetti
Kalbsragout mit Spargel und Penne
Erdnussauce mit Geflügel und Creste di gallo
Carbonarasauce mit Spaghetti
Mascarponesauce mit Rinderfilet und Bandnudeln
Lammgeschnetzeltes mit grünen Bandnudeln
Lammragout mit Rigatoni
Paprika-Hähnchenragout mit Bandnudeln
Schnelle Specksauce mit Fettuccine
Klößchensauce mit Spaghettini
Salami-Käsesauce mit Penne
Weinsauce mit Wildente und Pappardelle

MIT FISCH

Miesmuscheln in Tomatensauce mit Spaghetti
Räucherlachs-Sahne-Sauce mit Penne

Schwertfisch-Tomatensauce mit Rigatoni

Lachs-Sahne-Sauce mit Tagliatelle

Kräuter-Kalmare mit Makkaroni

Garnelen in Orangensauce mit Orecchiette

Tomaten-Thunfischsauce mit Penne

Fischsauce mit Safran und schwarzen Nudeln

Paprika-Garnelensauce mit Bandnudeln

Hinweise zum Buch

AGLIO OLIO

mit Spaghetti

 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

 Pro Portion ca. 493 kcal, 13 g E, 18 g F, 70 g KH

Für 4 Portionen

400 g Spaghetti

Salz

5 Knoblauchzehen

1 Bund glatte Petersilie

1/2 frische rote Chilischote

60 ml extra natives Olivenöl

1 getrocknete Chilischote

Pfeffer

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken, 1 El Petersilie beiseitestellen. Die frische Chilischote entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

2. Das Öl in einer großen Pfanne langsam erhitzen und die Chilistreifen darin 2 Minuten anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Den Knoblauch aber nicht zu stark bräunen, sonst wird er bitter. Die getrocknete Chilischote zerbröseln und hinzufügen.

3. Die Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, dabei etwas von dem Nudelkochwasser auffangen. Spaghetti und den Großteil der Petersilie zu der Öl-Knoblauch-Mischung in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und, wenn es zu trocken ist, etwas Nudelkochwasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Petersilie garnieren.

