

PASTA, PASTA
PARADIESISCH GUT!

Ob mit Tomaten, Pesto, Käse, Olivenöl oder Panna: Unsere Pasta-Gerichte aus Italien sind einfach zubereitet und schmecken alle superlecker. Da schlägt das Herz eines jeden Pasta-Liebhabers höher!



TRENETTE MIT TOMATEN-RUCOLA-SUGO

(Trenette con pomodoro e rucola)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Trenette (schmale Bandnudeln)
Salz
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Rucola
4 EL Olivenöl
1 große Dose geschälte Tomaten (480 g Abtropfgewicht)
Pfeffer
Zucker
1 EL Balsamico-Essig
1 TL Gemüsebrühe-Pulver



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb geben, abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Rucola waschen und trocken schütteln. Die Hälfte beiseite stellen, den Rest fein hacken.
3. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin dünsten. Tomaten zugeben, mit einer Gabel leicht zerdrücken. Fein gehackte Rucola unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 EL Balsamico-Essig und Gemüsebrühe würzen. Sugo bei mittlerer Hitze 12 bis 15 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.
4. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Restliche Rucola darin ca. 3 Minuten braten.
5. Pasta mit Tomaten-Rucola-Sugo und gebratener Rucola anrichten.

Pro Person: 450 kcal, 7 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

TOMATEN & PASTA – EIN FRUCHTIG-FEINES DUO

PENNE MIT PEPERONI-TOMATEN-SUGO

(Penne all'arrabbiata)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Tomaten
100 g Pancetta (ital. Speck)
1 Knoblauchzehe
1 weiße Zwiebel
400 g Penne
Salz
20 g Butter
2 rote Peperoni (in feinen Ringen)
Pfeffer
Zucker
1/2 Bund Petersilie (fein gehackt)
4 EL Parmesan (gerieben)



So geht's:

1. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln, entkernen, würfeln und die Hälfte mit dem elektrischen Schneidestab pürieren.
2. Pancetta in feine Streifen schneiden.
3. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken.
4. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Butter erhitzen. Pancetta, Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin dünsten, Tomatenpüree und -würfel zugeben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken und 4 Minuten köcheln lassen.
6. Pasta unter das Sugo mischen. 7. Nudeln zum Servieren mit Petersilie bestreuen. Parmesan dazu servieren.

Pro Person: 640 kcal, 29 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

SEDANINI MIT SIZILIANISCHEM TOMATEN-OLIVEN-SUGO

(Sedanini alle olive)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Sedanini (gerippte Röhrennudeln)
Salz
500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni
1/2 Bund Oregano
200 g schwarze Oliven (ohne Stein)
2 EL Olivenöl
Pfeffer
Zucker
Oreganoblättchen für die Deko



So geht's:

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.
2. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Tomaten und Knoblauch bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Peperoni, Oregano, Oliven und Olivenöl zum Tomaten-Knoblauch-Mix geben. Weitere 4 Minuten köcheln lassen.
5. Tomatensugo mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, Pasta untermischen. Mit Oreganoblättchen anrichten.

Pro Person: 590 kcal, 24 g Fett

Zubereitung: 25 Minuten

LASAGNETTE MIT TOMATEN-PINIENKERN-SUGO

(Lasagnette al pomodoro secco)

Zutaten für 4 Personen:

120 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt; im italienischen Feinkostladen)
1 Bund Petersilie
400 g Lasagnette (schmale Bandnudeln mit Wellenrand)
Salz
3 EL Olivenöl
4 EL Pinienkerne
2 EL Kapern
Pfeffer
Zucker



So geht's:

1. Tomaten aus dem Öl nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Pinienkerne darin hellbraun rösten. Tomaten, Petersilie und Kapern zugeben und alles 2 bis 3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
5. Pasta zum Servieren mit dem Sugo mischen.

Pro Person: 530 kcal, 15 g Fett

Zubereitung: 15 Minuten

TAGLIATELLE MIT GEMÜSE-TOMATEN-SUGO

(Tagliatelle alla pummarola)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Eiertomaten
80 g Stangensellerie
100 g Möhre
1 weiße Zwiebel
400 g Tagliatelle
Salz
1/2 Bund Basilikum
4 EL Olivenöl
Pfeffer
Zucker



So geht's:

1. Eiertomaten waschen, halbieren und fein hacken. Stangensellerie, Möhre und Zwiebel putzen und waschen bzw. schälen und alles fein würfeln.
2. Gemüse in einen Topf geben, erhitzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
5. Olivenöl und Basilikum unter das Gemüse-Sugo mischen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
6. Pasta unter das Sugo mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person: 510 kcal, 13 g Fett

Zubereitung: 50 Minuten

ELICHE MIT TOMATEN-BASILIKUM-SUGO

(Eliche con salsa di pomodoro crudo)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
2 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
400 g Eliche (Spiralnudeln)
Basilikumblättchen für die Deko



So geht's:

1. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch grob hacken.
2. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Hälfte grob hacken. Den Rest beiseite stellen.
4. Tomaten, Knoblauch, gehacktes Basilikum, Olivenöl und Meersalz mischen, in ein Einmachglas füllen, verschließen und über Nacht kühl stellen.
5. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.
6. Tomatensugo in einer großen Pfanne 3 bis 4 Minuten erhitzen. Eliche untermischen, nochmals abschmecken. Zum Servieren mit Basilikumblättchen bestreuen.

Pro Person: 420 kcal, 6 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

Marinierzeit: mind. 12 Stunden (am besten über Nacht)

CONCHIGLIE MIT TOMATEN-AUBERGINEN-SUGO

(Conchiglie alla Norma)

Zutaten für 4 Personen:

650 g Tomaten
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Zucker
400 g Conchiglie (Muschelnudeln)
150 g Aubergine
Mehl zum Bestäuben
4 EL Pecorino (gehobelt)
Basilikumblättchen für die Deko



So geht's:

1. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, häuten, entkernen und würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.
3. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Alles bei kleiner Hitze ca. 12 Minuten köcheln.
4. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.
5. Aubergine putzen, waschen und quer in 8 dünne Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten mit etwas Mehl bestäuben. Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und Auberginenscheiben in ca. 5 Minuten goldbraun braten, dabei einmal wenden.
6. Pasta und Tomatensugo mischen. Mit Auberginenscheiben, Pecorino und Basilikum anrichten.

Pro Person: 500 kcal, 12 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

TAGLIOLINI MIT MUSCHELN

(Tagliolini alle vongole)

Zutaten für 4 Personen:

2 kg Venusmuscheln
Salz
3 EL Olivenöl
400 g Tomaten
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Peperoni
400 g Tagliolini (sehr schmale
Bandnudeln)
1/2 Bund Basilikum (gehackt)
200 ml Weißwein
1 Bund Petersilie (gehackt)
Pfeffer
Zucker



So geht's:

1. Muscheln gründlich waschen, mit 1 Prise Salz und 1 EL Öl in Wasser erhitzen, ca. 3 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, dabei 200 ml Muschelsud auffangen.
2. Muscheln aus den Schalen lösen (geschlossene wegwerfen).
3. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.
5. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.
6. Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz darin dünsten. Basilikum und Peperoni zugeben, mit Muschelsud und Weißwein aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln.
7. Muscheln und Tomaten zur Soße geben, ca. 3 Minuten mitgaren. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Unter die Pasta mischen und mit Petersilie bestreuen.

Pro Person: 510 kcal, 13 g Fett

Zubereitung: 50 Minuten

GIRANDOLE MIT TOMATEN-LAMM-SUGO

(Girandole con sugo d'agnello)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 weiße Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Peperoni
- 300 g Lammfilet
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 1/2 Bund Petersilie (gehackt)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Flasche Passato di pomodoro (580 g, passierte Tomaten)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 g Girandole (gedrehte Nudeln)
- Oreganoblättchen für die Deko
- 4 EL Pecorino (gerieben)



So geht's:

1. Zwiebel, Möhre und Knoblauch schälen, fein hacken.
2. Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken.
3. Lamm waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin von beiden Seiten braten, herausnehmen.
5. Zwiebel, Möhre und Knoblauch in die Pfanne geben, ca. 3 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 8 Minuten köcheln lassen.
6. Weißwein, Petersilie, Lorbeerblatt und Passato di pomodoro unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Weitere 8 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
7. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.
8. Lamm, Tomatensugo und Pasta untermischen. Mit Oreganoblättchen bestreuen. Pecorino dazu servieren.

Pro Person: 500 kcal, 12 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

SPAGHETTI MIT TOMATEN-MOZZARELLA-SUGO

(Spaghetti alla caprese)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kirschtomaten
250 g kleine Mozzarellabällchen
2 Bund Basilikum
8 EL Olivenöl
8 EL weißer Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
Zucker
400 g Spaghetti



So geht's:

1. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Mozzarellabällchen ebenfalls halbieren. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Mozzarella, Tomaten und Basilikum in einer Schüssel mischen. Für die Vinaigrette Olivenöl und Balsamico-Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Penne unter den Tomaten-Mozzarella-Salat mischen und noch mal mit Salz abschmecken.

Pro Person: 690 kcal, 32 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

PESTO – DER KRÄUTERFRISCHE KLASSIKER

PENNE RIGATE MIT BASILIKUM-PESTO

(Penne rigate con pesto alla genovese)

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Basilikum
- 3 Knoblauchzehen
- 40 g Pinienkerne
- je 50 g Pecorino und Parmesan
(beides gerieben)
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- 400 g Penne rigate



So geht's:

1. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls grob hacken.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Olivenöl, je 30 g Pecorino und Parmesan im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz abschmecken.
4. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei 4 EL Nudelwasser auffangen. Nudeln abtropfen lassen.
5. Pesto, Nudelwasser und Pasta vermischen. Nach Belieben nochmals mit Salz abschmecken. Zum Servieren mit restlichem Pecorino und Parmesan bestreuen.

Pro Person: 760 kcal, 40 g Fett

Zubereitung: 25 Minuten

CONCHIGLIE MIT SPINAT-GORGONZOLA-PESTO

(Conchiglie al pesto di spinaci e gorgonzola)

Zutaten für 4 Personen:

500 g junger Spinat
Salz
2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln
60 g Parmesan (im Stück)
100 g Gorgonzola
2 EL Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico-Essig
Pfeffer
400 g Conchiglie (Muschelnudeln)



So geht's:

1. Spinat putzen, gründlich waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen, gut ausdrücken und grob hacken.
2. Knoblauch schälen, grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. 30 g Parmesan grob hacken, mit Spinat, Knoblauch, Gorgonzola, Gemüsebrühe, Olivenöl, Balsamico-Essig und der Hälfte der Frühlingszwiebeln im elektrischen Zerkacker fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
5. Den restlichen Parmesan (30 g) reiben. Pasta mit Spinat-Pesto, Frühlingszwiebelringen und Parmesan anrichten.

Pro Person: 580 kcal, 20 g Fett

Zubereitung: 40 Minuten

SEDANINI MIT ZUCCHINI-PESTO UND SEETEUFEL

(Sedanini al pesto di zucchine con pesce)

Zutaten für 4 Personen:

1 weiße Zwiebel
60 g Stangensellerie
400 g Zucchini
1 rote Peperoni (fein gehackt)
4 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
1 EL weißer Balsamico-Essig
1/2 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
400 g Sedanini (gerippte Röhrennudeln)
Mehl zum Bestäuben
200 g Seeteufelfilet



So geht's:

1. Zwiebel schälen, fein würfeln. Sellerie und Zucchini putzen, waschen. 100 g Zucchini in hauchdünne Scheiben schneiden. Restliche Zucchini und Sellerie fein würfeln.
2. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel- und Gemüsegewürfel darin dünsten. Gemüsebrühe und weißen Balsamico-Essig zugeben. Alles zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen, danach fein pürieren. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in eine Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Zucchinis Scheiben in Mehl wenden. 2 EL Öl erhitzen, die Zucchinis Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Seeteufelfilet waschen, trocknen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. In 1 EL heißem Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.
6. Pasta mit Zucchini-Pesto, Fisch und Zucchini-Chips anrichten.

Pro Person: 510 kcal, 12 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

FARFALLE MIT GRÜNER SOSSE UND HÄHNCHENBRUSTFILET

(Farfalle con salsa verde e pollo bollito)

Zutaten für 4 Personen:

1 Gewürzgurke
20 g Baguette
2 Bund Petersilie (gehackt)
1 Knoblauchzehe und 30 g Schalotten
(beides gehackt)
2 EL Kapern
1 1/2 EL Balsamico-Essig
1/8 l Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
200 g Möhren
2 Zwiebeln
4 Stangensellerie
400 g Farfalle
300 g Hähnchenbrustfilet



So geht's:

1. Für die Salsa verde Gewürzgurke und Baguette würfeln. Beides mit Petersilie, Knoblauch, Schalotten, Kapern, Balsamico-Essig, Olivenöl und 4 EL Gemüsebrühe im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren, salzen und pfeffern.
2. Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren in dünne Scheiben, Zwiebeln in Spalten schneiden. Sellerie putzen, waschen und fein würfeln.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Restliche Gemüsebrühe erhitzen. Fleisch, Möhren, Zwiebeln und Sellerie darin ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Gemüse und Fleisch aus der Brühe nehmen. Fleisch in feine Scheiben schneiden. Pasta mit der Salsa verde mischen. Hähnchenbrust und Gemüse darauf anrichten.

Pro Person: 770 kcal, 34 g Fett

Zubereitung: 50 Minuten

MACCHERONI MIT BROKKOLI-PESTO

(Maccheroni con pesto alla pugliese)

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Brokkoli
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 1/2 Bund Basilikum
- 1 rote Peperoni (fein gehackt)
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Zitronensaft
- 6 EL Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 400 g Maccheroni
- 4 EL Pecorino (gehobelt)



So geht's:

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls grob hacken.
3. Für das Pesto den Brokkoli, die Hälfte der Peperoni, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, Balsamico-Essig, Zitronensaft und Gemüsebrühe im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Brokkoli-Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Pasta mit Brokkoli-Pesto, restlicher fein gehackter Peperoni und Pecorino anrichten.

Pro Person: 540 kcal, 18 g Fett

Zubereitung: 35 Minuten

SPAGHETTI MIT THUNFISCH-PESTO

(Spaghetti con pesto alla messinese)

Zutaten für 4 Personen:

2 kleine Dosen Thunfisch (à 65 g
Abtropfgewicht)
je 1 Bund Basilikum
Petersilie und Rucola
4 EL Kapern
2 EL Kapernsud
2 EL Mayonnaise
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Cayennepfeffer
400 g Spaghetti
12 Kapernäpfel
1/2 Peperoni (gehackt) und Rucola für
die Deko



So geht's:

1. Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kräuter und Rucola waschen und trockenschütteln. Von den Kräutern die Blätter abzupfen und zusammen mit der Rucola grob hacken.
2. Für das Pesto Thunfisch, Kräuter, Rucola, Kapern, Kapernsud, Mayonnaise, Olivenöl und Zitronensaft im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
4. Nudeln mit Thunfisch-Pesto, Kapernäpfeln, Rucolablättern und fein gehackter Peperoni anrichten.

Pro Person: 510 kcal, 15 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

GNOBETTI MIT GEMÜSE-BOHNEN-PESTO

(Gnobetti con pesto di ribollita)

Zutaten für 4 Personen:

je 150 g Wirsing und Spinat
Salz
je 1 Möhre
Stangensellerie und Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Rosmarin (gehackt)
400 ml Gemüsebrühe
120 g weiße Bohnen (Dose)
Pfeffer
2 EL Zitronensaft
400 g Gnobetti (Minimuscheln)
1/2 Bund Petersilie (gehackt)
4 EL Parmesan (gehobelt)



So geht's:

1. Wirsing putzen, waschen und grob hacken.
2. Spinat putzen, waschen, in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abgießen, kalt abspülen, ausdrücken und hacken.
3. Möhre, Sellerie und Knoblauch schälen bzw. putzen und waschen. Alles in Scheiben schneiden.
4. Öl erhitzen, Möhre, Sellerie, Knoblauch, Wirsing, Spinat und Rosmarin darin ca. 8 Minuten dünsten.
5. Gemüsebrühe angießen und Bohnen zufügen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen und bis auf die Möhren grob pürieren. Gemüse-Bohnen-Mix mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Nudeln mit Gemüse-Mix und Petersilie anrichten. Dazu Parmesan servieren.

Pro Person: 510 kcal, 6 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

GIRANDOLE MIT RUCOLA-PESTO UND SHRIMPS

(Girandole al pesto di rucola con gamberi)

Zutaten für 4 Personen:

100 g Rucola
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
40 g Pinienkerne
50 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
2 EL Mascarpone
Salz, Pfeffer
Zucker
400 g Girandole (gedrehte Nudeln)
200 g Shrimps (aus dem Kühlregal)



So geht's:

1. Rucola waschen, trocken schütteln, Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Beides grob hacken. Knoblauch schälen, ebenfalls hacken.
2. Für das Pesto Rucola, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Pinienkerne, Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und Mascarpone im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei 2 EL Nudelwasser auffangen. Pasta gut abtropfen lassen.
4. Shrimps waschen, trockentupfen. Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, die Shrimps darin kurz anbraten. Nudelwasser mit dem Rucola-Pesto und den Nudeln mischen, nochmals abschmecken. Mit Shrimps anrichten.

Pro Person: 620 kcal, 23 g Fett

Zubereitung: 25 Minuten

SEDANINI MIT ZITRONEN-KRÄUTER-PESTO

(Sedanini al pesto di gremolata)

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zitronen (unbehandelt)
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Basilikum
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 10 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Mandeln (gemahlen)
- Salz, Pfeffer
- 400 g Sedanini (gerippte Röhrennudeln)
- evtl. Zitronenschalenstreifen (unbehandelt) für die Deko
- 4 EL Pecorino (gehobelt)



So geht's:

1. Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Schale von beiden abreiben, 1 Zitrone auspressen. Petersilie und Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen.
2. Für das Pesto Zitronenschale und -saft, Petersilie, Basilikum, Knoblauch, Öl, Gemüsebrühe und Mandeln im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Zitronen-Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Nudeln mit dem Zitronen-Kräuter-Pesto vermischen. Nach Belieben mit Zitronenschalenstreifen bestreuen. Pecorino dazu servieren.

Pro Person: 515 kcal, 16 g Fett

Zubereitung: 15 Minuten

TRENETTE MIT OLIVEN-PESTO

(Trenette al pesto di olive)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Basilikum
- 180 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 40 g Pinienkerne
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 400 g Trenette (schmale Bandnudeln)



So geht's:

1. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob hacken. 150 g Oliven ebenfalls grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Für das Pesto gehackte Oliven, Basilikum, 20 g Pinienkerne, Olivenöl und Gemüsebrühe im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Oliven-Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei 2 EL Nudelwasser auffangen. Die Nudeln gut abtropfen lassen.
4. Nudelwasser (2 EL) unter das Oliven-Pesto rühren. Pasta und Pesto mischen und nochmals abschmecken. Mit den übrigen Oliven (30 g) und Pinienkernen (20 g) anrichten.

Pro Person: 540 kcal, 20 g Fett

Zubereitung: 15 Minuten

KÄSESOSSEN – WUNDERBAR WÜRZIG

RIGATONI MIT SAHNE-GORGONZOLA-SOSSE

(Rigatoni al gorgonzola)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rigatoni (geriffelte
Röhrennudeln)
Salz
200 g Gorgonzola
2 EL Gemüsebrühe
100 ml Sahne
4 EL Parmesan (gerieben)
Pfeffer
Schnittlauchröllchen für die Deko



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Gorgonzola grob würfeln.
3. Gemüsebrühe, Gorgonzola und Sahne in einen kleinen Topf geben. Den Käse-Sahne-Mix bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Pasta und Parmesan untermischen. Kurz erhitzen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp: Köstlich schmecken dazu klein gewürfelte rote Paprika und Zucchini. Einfach am Schluss unterheben. Nussliebhaber peppen die Soße noch mit gehackten Walnüssen oder Pinienkernen auf.

Pro Person: 635 kcal, 27 g Fett

Zubereitung: 15 Minuten

TAGLIATELLE MIT SPARGEL-SUGO

(Tagliatelle con sugo d'asparagi)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Tagliatelle
Salz
500 g grüner Spargel
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
8 EL Zitronensaft
2 EL Mascarpone
80 g Parmesan (gerieben)
Cayennepfeffer
2 EL Parmesan (gehobelt)



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Spargel putzen, Spargelköpfe abschneiden. Spargelenden grob hacken.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 4 EL Frühlingszwiebelgrün beiseite legen.
4. Öl erhitzen, grob gehackten Spargel mit Frühlingszwiebeln darin dünsten. Gemüsebrühe mit Zitronensaft zugeben. Alles ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Spargelspitzen zugeben und weitere 4 Minuten garen.
5. Spargelspitzen wieder herausnehmen, kalt abspülen.
6. Mascarpone und Parmesan zum Spargelgemüse geben und pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
7. Pasta und Spargel-Sugo mit Spargelspitzen, Frühlingszwiebelringen und gehobeltem Parmesan anrichten.

Pro Person: 620 kcal, 22 g Fett

Zubereitung: 35 Minuten

GNOCCHI MIT FONTINA-SOSSE UND GEBACKENEN PILZEN

(Gnocchi alla bava con funghi fritti)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Gnocchi (Muschelnudeln)
Salz
120 g Fontina (ital. Käse)
50 g Butter
50 ml Sahne
60 ml Milch
Pfeffer
200 g Champignons
1 Ei (M)
ca. 50 g Paniermehl
Öl zum Ausbacken, Rosmarin für die Deko



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Fontina in kleine Würfel schneiden. Butter, Sahne und Milch im Wasserbad erhitzen. Fontina zugeben und so lange rühren, bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Wasserbad warm halten.
3. Champignons putzen, halbieren (größere evtl. vierteln).
4. Das Ei in einer Schüssel verschlagen. Champignons zuerst in Ei, dann in Paniermehl wenden.
5. Etwa 2 Finger breit Öl in einem Topf erhitzen. Champignons darin in ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken. Etwas abtropfen lassen.
6. Pasta mit der Fontina-Soße mischen, gebackene Pilze dazu anrichten. Nach Belieben mit Rosmarin bestreuen.

Pro Person: 690 kcal, 30 g Fett

Zubereitung: 15 Minuten

SEDANINI MIT KRÄUTERN UND ZIEGENKÄSE

(Sedanini con erbe e formaggio di capra)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Sedanini (gerippte Röhrennudeln)
Salz
1,2 kg Tomaten
4 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
ca. 8 EL Gemüsebrühe
je 1 Bund Petersilie, Basilikum und Thymian (alles gehackt)
Pfeffer
Balsamico-Essig
160 g Ziegenkäsetaler



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Beides fein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln ca. 2 Minuten darin dünsten. Tomaten zufügen und 2 Minuten mitgaren. Gemüsebrühe und Kräuter (bis auf 2 EL für die Deko) unterrühren. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Weitere 2 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken.
4. Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Pasta und Tomaten-Sugo mischen, mit restlichen Kräutern und Ziegenkäsewürfeln anrichten.

Pro Person: 560 kcal, 14 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

CANNELLONI MIT KÄSEFÜLLUNG

(Cannelloni alla fontina)

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Dose geschälte Tomaten (480 g
Abtropfgewicht)
1/2 Bund Majoran (gehackt)
Salz, Pfeffer
200 g Fontina (gerieben)
250 g Ricotta
50 g Parmesan (gerieben)
1 Ei (M)
1 Eigelb (M)
Muskatnuss
12 Cannelloni
Fett für die Form
20 g Butter



So geht's:

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin dünsten. Dosentomaten und Majoran zugeben. Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Fontina, Ricotta und 25 g Parmesan mit Ei und Eigelb in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In einen Gefrierbeutel füllen, an einer Beutelecke eine kleine Spitze abschneiden. Cannelloni mit der Käsemischung füllen.
3. Eine ofenfeste Form (ca. 25 x 16 cm) einfetten. Etwas Tomatensoße einfüllen, Cannelloni hineinlegen und die restliche Soße darüber gießen. Übrigen Parmesan (25 g) und Butter (in Flöckchen) darüber streuen. Cannelloni im Backofen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Pro Person: 675 kcal, 41 g Fett

Zubereitung: 40 Minuten

ÜBERBACKENE RICCIOLI MIT VIER-KÄSE-SOSSE

(Riccioli ai quattro formaggi)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Riccioli (quer geriffelte, geöffnete Nudeln)
Salz
100 g Gorgonzola
80 g Fontina
80 g Emmentaler
Fett für die Form
20 g Butter
Pfeffer
4 EL Parmesan (gerieben)
2 EL Frühlingszwiebelringe und 1 EL Majoranblättchen für die Deko



So geht's:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Gorgonzola, Fontina und Emmentaler in kleine Würfel schneiden.
3. Eine ofenfeste Form (ca. 20 x 30 cm) gut einfetten. Nudeln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Käsewürfel und geriebenen Parmesan darüber streuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten überbacken. Zum Servieren mit Frühlingszwiebelringen und Majoranblättchen bestreuen.

Pro Person: 605 kcal, 22 g Fett

Zubereitung: 40 Minuten

NUDEL-OMELETT MIT KÄSE

(Frittata di pasta)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Spaghetti
Salz
500 g Tomaten
1 EL Olivenöl
4 EL Basilikum (fein gehackt)
Pfeffer
Zucker
4 Eier (M)
100 g Parmesan (gerieben)
Fett für die Form
20 g Butter
Basilikumblättchen für die Deko



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Tomatenwürfel darin in ca. 3 Minuten unter Rühren dünsten. Basilikum untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Eier mit geriebenem Parmesan mischen, salzen und pfeffern.
5. Eine ofenfeste Form einfetten. Nudeln und TomatenSugo mischen und in die Form geben.
6. Eier-Parmesan-Mischung darüber gießen und die Butter (in Flöckchen) darüber streuen. Im Backofen auf der mittleren Schiene in ca. 40 Minuten goldbraun überbacken. Zum Anrichten mit Basilikumblättchen bestreuen.

Pro Person: 620 kcal, 22 g Fett

Zubereitung: 65 Minuten

CONCHIGLIE MIT MOZZARELLA-RUCOLA-SOSSE

(Conchiglie con rucola, radicchio e mozzarella)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Petersilie
- 6 EL Zitronensaft
- 8 EL Olivenöl
- 8 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 kleiner Radicchio
- 1 Bund Rucola
- 400 g Conchiglie (Muschelnudeln)
- 200 g Mozzarella
- 8 EL Parmesan (gerieben)



So geht's:

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob hacken und mit Zitronensaft, Olivenöl und Gemüsebrühe im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren. Kräuterpüree mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Radicchio und Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Kräutersoße in einer großen Pfanne leicht erwärmen und die Nudeln untermischen.
5. Mozzarella fein würfeln. Rucola- und Radicchioblättchen, Mozzarella und Pasta mischen. Zum Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Pro Person: 690 kcal, 31 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

FARFALLE MIT SCHINKEN-MASCARPONE-SOSSE

(Farfalle con prosciutto e mascarpone)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Farfalle
Salz
120 g gekochter Schinken
20 g Butter
100 g Mascarpone
50 ml Sahne
Pfeffer
4 EL Parmesan (gerieben)



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Schinken in feine Streifen schneiden.
3. Butter in einem Topf erhitzen, Schinkenstreifen zugeben und kurz darin dünsten. Mascarpone und Sahne unterrühren und bei kleiner Hitze schmelzen lassen.
4. Nudeln mit der Mascarpone-Soße mischen, kräftig salzen und pfeffern. Alles nochmals kurz erwärmen. Parmesan dazu servieren.

Tipp: Anstelle von Mascarpone können Sie auch normalen Frischkäse nehmen. Etwas leichter wird die Soße, wenn Sie fettreduzierten Frischkäse verwenden. Super dazu: bissfest gegarte Zuckerschoten.

Pro Person: 610 kcal, 25 g Fett

Zubereitung: 15 Minuten

LASAGNETTE MIT RADICCHIO-NUSS-SOSSE

(Lasagnette con radicchio, noci e formaggio)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Lasagnette (schmale
Bandnudeln mit Wellenrand)
Salz
80 g Schalotten
200 g Radicchio
80 g Walnusskerne
2 EL Olivenöl
120 g Ricotta
100 ml Gemüsebrühe
6 EL Parmesan (gerieben)
Pfeffer
2 EL Parmesan (gehobelt)



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Radicchio putzen, waschen, trockenschleudern und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten darin dünsten. Radicchio und Walnüsse zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.
4. Ricotta, Gemüsebrühe und geriebenen Parmesan unterrühren. Die Radicchio-Nuss-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nudeln unter die Soße mischen und noch mal abschmecken. Gehobelten Parmesan dazu servieren.

Tipp: Anstelle von Mascarpone können Sie auch normalen Frischkäse nehmen. Etwas leichter wird die Soße, wenn Sie fettreduzierten Frischkäse verwenden. Super dazu: bissfest gegarte Zuckerschoten.

Pro Person: 620 kcal, 25 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

OLIVENÖL – PASTABASIC FÜR PURISTEN

SPAGHETTI MIT RINDERFILET

(Spaghetti al carpaccio)

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Rinderfilet
- 400 g Spaghetti
- Salz
- 100 g Egerlinge (oder Champignons)
- 8 EL Zitronensaft
- 8 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL Parmesan (gerieben)



So geht's:

1. Rinderfilet in Frischhaltefolie wickeln und im Tiefkühler anfrieren lassen. Anschließend in hauchdünne Scheiben schneiden und mit dem Handballen leicht flach drücken.
2. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Egerlinge putzen und in ganz feine Scheiben schneiden.
4. Für die Vinaigrette Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
6. Pasta mit der Vinaigrette vermischen. Mit Rinderfilet, Egerlingscheiben, Basilikum und geriebenem Parmesan anrichten.

Pro Person: 605 kcal, 24 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

Kühlzeit für das Fleisch: ca. 40 Minuten

PIPETTE MIT MEERESFRÜCHTEN

(Pipette con insalata di mare)

Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
je 1/2 Bund Petersilie und Oregano
300 g Meeresfrüchte-Mix
(Fischhändler)
6 EL Olivenöl
1 rote Peperoni (gehackt)
4 EL Zitronensaft
150 ml Fischfond (Fertigprodukt)
1 EL Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
Zucker
400 g Pipette (große Hörnchennudeln)



So geht's:

1. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken.
2. Petersilie und Oregano waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Einige Petersilienblättchen beiseite stellen, restliche Petersilie und Oregano fein hacken.
3. Meeresfrüchte waschen und gut abtropfen lassen.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Peperoni, Schalotten und Knoblauch darin kurz dünsten. Meeresfrüchte und gehackte Kräuter zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten. Zitronensaft und Fischfond angießen, mit Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Alles ca. 4 Minuten köcheln lassen.
5. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
6. Nudeln mit Meeresfrüchte-Sugo mischen. Zum Anrichten mit beiseite gelegten Petersilienblättchen bestreuen.

Pro Person: 575 kcal, 19 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

PAPPARDELLE MIT SCHARFEM HÄHNCHENFILET

(Pappardelle con pollo alla diavola)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet
2 EL getrocknete Chilischoten
(gerieben)
8 EL Olivenöl
400 g Pappardelle (breite Bandnudeln)
Salz
1/2 Bund Salbei (in feine Streifen
geschnitten)
2 rote Peperoni (in Ringen)
8 EL Zitronensaft
100 ml Gemüsebrühe
Zucker



So geht's:

1. Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 3 bis 4 cm große Stücke schneiden.
2. Für die Marinade Chilischoten und 4 EL Olivenöl vermischen. Über das Fleisch träufeln und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
3. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Restliches Olivenöl (4 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke zugeben und von allen Seiten in ca. 4 Minuten braten.
5. Salbeistreifen und Peperoni-Ringe zugeben, 2 bis 3 Minuten mitbraten. Zitronensaft und Gemüsebrühe angießen. Mit Salz und Zucker abschmecken und mit den Pappardelle mischen.

Pro Person: 610 kcal, 13 g Fett

Zubereitung: 35 Minuten

Marinierzeit: 15 Minuten

PENNE RIGATE MIT ZUCCHINI

(Penne rigate con zucchini marinate)

Zutaten für 4 Personen:

500 g kleine Zucchini
120 ml Olivenöl
1/2 Bund Minze
je 1 Bund Petersilie und Basilikum
(alles gehackt)
3 Knoblauchzehen (gehackt)
3 EL weißer Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
400 g Penne rigate
4 EL Parmesan (gehobelt)



So geht's:

1. Zucchini putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
2. 60 ml Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben darin portionsweise goldbraun braten, dabei 1- bis 2-mal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für die Marinade gehackte Kräuter und Knoblauch mit restlichem Olivenöl (60 ml) und Balsamico-Essig verrühren. Salzen, pfeffern und mit den Zucchinischeiben mischen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Nudeln mit den marinierten Zucchini vermischen. Zum Anrichten mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Pro Person: 670 kcal, 33 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

Marinierzeit: 2 Stunden

SEDANINI MIT GEBRATENEN PILZEN

(Sedanini con insalata di funghi)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Sedanini (gerippte Röhrennudeln)
Salz
2 Eigelb (hart gekocht)
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
10 EL Olivenöl
8 EL Zitronensaft
2 Bund Petersilie (gehackt)
Pfeffer
400 g Champignons



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Für die Vinaigrette das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch, 8 EL Olivenöl, Zitronensaft und die Hälfte der Petersilie zugeben. Alles glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
4. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Champignons darin unter Rühren 2 bis 3 Minuten braten.
5. Pasta und Petersilien-Vinaigrette mischen, nochmals abschmecken. Zum Servieren mit gebratenen Champignons anrichten.

Pro Person: 665 kcal, 31 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

GNOCCHI MIT GERÖSTETER PAPRIKA

(Gnocchi ai peperoni)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Gnocchi (kleine Muschelnudeln)
Salz
je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
3 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
3 EL Balsamico-Essig
Pfeffer
2 EL Parmesan (gehobelt)



So geht's:

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Paprikaschoten waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Etwa 20 Minuten im Backofen auf der oberen Schiene braten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem nassen Küchentuch abdecken. Abkühlen lassen, häuten und längs in Streifen schneiden.
3. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin dünsten. Paprikastreifen zugeben, ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Balsamico-Essig ablöschen, Pasta untermischen. Gehobelten Parmesan dazu servieren.

Pro Person: 540 kcal, 18 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

GIRANDOLE MIT GEBRATENEN OLIVEN

(Girandole con olive fritte)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Girandole (gedrehte Nudeln)
Salz
200 g schwarze Oliven (ohne Stein)
1 Bund Oregano
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
4 EL weißer Balsamico-Essig
4 EL Gemüsebrühe
Pfeffer
4 EL Parmesan (gerieben)



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Oliven in feine Ringe schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchscheiben darin hellbraun anbraten. Olivenringe zugeben und 2 bis 3 Minuten weiterbraten. Oregano, Balsamico-Essig und Gemüsebrühe unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven-Kräuter-Mischung 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.
5. Nudeln unter die Oliven-Soße mischen. Zum Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Pro Person: 632 kcal, 30 g Fett

Zubereitung: 15 Minuten

FUSILLI RIGATI MIT ROTEN BALSAMICO-ZWIEBELN

(Fusilli rigati all'aceto balsamico)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Fusilli rigati (gerippte Spiralen)
Salz
500 g rote Zwiebeln
1/2 Bund Salbei
4 EL Olivenöl
1 getrocknete Peperoni (zerrieben)
4 EL weißer Balsamico-Essig
50 ml Rotwein
1 EL Honig
Pfeffer
Zucker
8 EL Pecorino (gehobelt)



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden.
3. Salbei waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Salbei und Peperoni zugeben, alles kurz dünsten. Mit Balsamico-Essig ablöschen.
5. Rotwein und Honig zugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Alles 10 bis 12 Minuten köcheln lassen.
6. Pasta mit Balsamico-Zwiebeln vermischen. Gehobelten Pecorino dazu servieren.

Pro Person: 540 kcal, 15 g Fett

Zubereitung: 25 Minuten

SPAGHETTI MIT SCHARFEM PEPERONI-ÖL

(Spaghetti con aglio, olio e peperoncino)

Zutaten für 4 Personen:

4 Knoblauchzehen
1 rote Peperoni
2 Bund Petersilie (gehackt)
8 EL Olivenöl
400 g Spaghetti
Salz, Pfeffer



So geht's:

1. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Peperoni waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und hacken.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Peperoni bei kleiner Hitze so lange darin dünsten, bis der Knoblauch hellbraun ist.
3. Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Nudeln, gehackte Petersilie und Knoblauch-Peperoni-Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person: 540 kcal, 21 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

LASAGNETTE MIT GEMÜSE UND SARDELLENSOSSE

(Lasagnette con bagna cauda)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Lasagnette (Bandnudeln mit Wellenrand)

Salz

je 100 g Möhren, Fenchel, Stangensellerie und Champignons

je 1 gelbe und rote Paprika

8 Sardellenfilets (in Öl)

4 Knoblauchzehen

30 g Butter

8 EL Olivenöl

Pfeffer

Fenchelgrün zur Deko



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Möhren schälen. Fenchel, Stangensellerie, Champignons und Paprikaschoten putzen und waschen. Das Gemüse in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden.
3. Sardellenfilets in einem Sieb abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.
4. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Sardellenfilets und Knoblauch darin bei kleiner Hitze dünsten.
5. Gemüse und Pasta zugeben. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Fenchelgrün anrichten.

Pro Person: 630 kcal, 28 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

NUDELN & PANNA – FÜR SAHNIGE MOMENTE

TORTELLINI MIT SAHNE

(Tortellini alla panna)

Zutaten für 4 Personen:

500 g Tortellini (mit Basilikum-Ricotta-Füllung, aus dem Kühlregal)
Salz
1/2 Bund Basilikum
400 g Panna da cucina (italienische Kochsahne)
200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Muskatnuss (gemahlen)
2 EL Parmesan (gerieben)



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.
3. Panna da cucina mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und langsam erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Parmesan unter Rühren einstreuen.
4. Tortellini mit der Käse-Sahne-Soße mischen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Basilikumblättchen anrichten.

Tipp: Panna da cucina ist italienische Kochsahne und wird vor allem für die Zubereitung von Soßen verwendet. Bei uns gibt es das Produkt in italienischen Feinkostläden.

Pro Person: 600 kcal, 39 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

LINGUINE MIT RÄUCHERLACHS-SAHNE-SOSSE

(Linguine al salmone)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Linguine (schmale Bandnudeln)
Salz
1 weiße Zwiebel
200 g Räucherlachs (in Scheiben)
20 g Butter
2 EL Cognac
400 g Panna da cucina
4 EL Worcestersoße
Schnittlauch für die Deko



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein hacken. Räucherlachs in feine Streifen schneiden.
3. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, gehackte Zwiebel darin glasig dünsten und mit Cognac ablöschen. Räucherlachs zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten braten.
4. Panna da cucina und Worcestersoße angießen, kurz erhitzen.
5. Nudeln untermischen, alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linguine mit Schnittlauch anrichten.

Pro Person: 860 kcal, 47 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

FETTUCCINE MIT SCHINKEN-SAHNE-SOSSE

(Fettuccine „paglia e fieno“)

Zutaten für 4 Personen:

400 g weiße und grüne Fettuccine
(Bandnudeln o. Ei)
Salz
2 Knoblauchzehen
200 g Parmaschinken
2 EL Olivenöl
1 1/2 Bund Petersilie (fein gehackt)
400 g Panna da cucina
100 ml Gemüsebrühe
3 EL Zitronensaft
Pfeffer



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Knoblauchzehen schälen, fein hacken. Parmaschinken in Streifen schneiden.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch darin glasig dünsten. Parmaschinken und die Hälfte der Petersilie zugeben, 3 bis 4 Minuten mitbraten.
4. Panna da cucina und Gemüsebrühe angießen, alles gut verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fettuccine untermischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die restliche Petersilie darüber streuen.

Pro Person: 790 kcal, 42 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

GARGANELLI MIT ORANGEN-SAHNE UND FRÜHLINGSZWIEBELN

(Garganelli con cipollotti e scorza d'arancia)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Garganelli (kurze Röhrennudeln)
Salz
200 g Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
400 g Panna da cucina
100 ml Gemüsebrühe
2 EL abgeriebene Orangenschale
(unbehandelt)
Pfeffer
4 EL Orangenschalenstreifen
(unbehandelt)



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Frühlingszwiebelgrün in feine Ringe schneiden, beiseite legen. Den Rest längs in dünne Streifen schneiden.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebelstreifen darin 2 bis 3 Minuten braten. Panna da cucina, Gemüsebrühe, Frühlingszwiebelringe und Orangenschale zugeben, alles gut verrühren, salzen, pfeffern und kurz erhitzen.
4. Nudeln unterheben, nochmals abschmecken und zum Servieren mit Orangenschalenstreifen bestreuen.

Pro Person: 715 kcal, 38 g Fett

Zubereitung: 20 Minuten

GNOCCHI MIT STEINPILZ-PARMASCHINKEN-SOSSE

(Gnocchi con funghi porcini)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Gnocchi (Muschelnudeln)
Salz
300 g Steinpilze (ersatzweise
Champignons)
40 g Petersilienwurzeln
1 weiße Zwiebel
100 g Parmaschinken
20 g Butter
200 g Panna da cucina
50 ml Gemüsebrühe
2 Bund Petersilie (gehackt)
2 EL Zitronensaft
Pfeffer



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Steinpilze putzen, in dünne Scheiben schneiden. Petersilienwurzeln putzen, schälen und fein hacken. Zwiebel schälen, ebenfalls fein hacken.
3. Parmaschinken längs in Streifen schneiden.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Petersilienwurzeln darin ca. 4 Minuten braten. Steinpilze zugeben und 2 bis 3 Minuten mitbraten.
5. Panna da cucina und Gemüsebrühe angießen. Schinkenstreifen und die Hälfte der Petersilie zugeben und bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
6. Gnocchi und Soße mischen. Zum Servieren mit restlicher Petersilie bestreuen.

Pro Person: 600 kcal, 23 g Fett

Zubereitung: 25 Minuten

PENNE RIGATE MIT TRÜFFEL-SAHNE

(Penne rigate al tartufo)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Penne rigate
Salz
1 rote Peperoni
1/2 Bund Basilikum
10 g Butter
200 g Panna da cucina
3 EL Trüffelöl
Pfeffer



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Peperoni waschen, längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Peperonistreifen zugeben und kurz dünsten. Panna da cucina und Trüffelöl unterrühren und die Soße langsam erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nudeln mit der Trüffel-Sahne vermischen, nochmals abschmecken und mit den restlichen Peperonistreifen sowie den Basilikumblättchen bestreuen.

Pro Person: 590 kcal, 27 g Fett

Zubereitung: 15 Minuten

ELICHE MIT ZITRONEN-SAHNE UND ZUCKERSCHOTEN

(Eliche al limone)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Eliche (Spiralnudeln)
Salz
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone (unbehandelt)
200 g Zuckerschoten
10 g Butter
200 g Panna da cucina
2 EL Gemüsebrühe
Pfeffer



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen, quer in feine Scheiben schneiden.
3. Zitrone abwaschen, trocknen, mit einem Zestenreißer feine Schalenstreifen abziehen. 2 EL Zitronensaft auspressen.
4. Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zuckerschoten darin ca. 2 Minuten dünsten. Panna da cucina und Gemüsebrühe angießen und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Eliche mit der Zitronen-Sahne-Soße mischen, Zitronenschalenstreifen darüber streuen.

Pro Person: 575 kcal, 19 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

SPAGHETTI MIT SCHINKEN-SAHNE-SOSSE UND ERBSEN

(Spaghetti alla fiorentina)

Zutaten für 4 Personen:

250 g Erbsen (tiefgekühlt)
25 g Steinpilze (getrocknet)
400 g Spaghetti
Salz
150 g gekochter Schinken
20 g Butter
100 ml Gemüsebrühe
200 g Panna da cucina
4 EL Parmesan (gerieben)
Pfeffer
Thymian für die Deko



So geht's:

1. Erbsen auftauen lassen. Steinpilze in einer Schüssel mit heißem Wasser 20 bis 30 Minuten einweichen. Herausnehmen, ausdrücken und fein hacken.
2. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Schinken in Streifen schneiden.
4. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schinkenstreifen, Erbsen und gehackte Steinpilze zugeben, 2 bis 3 Minuten dünsten.
5. Gemüsebrühe und Panna da cucina angießen, alles gut vermischen und 3 bis 4 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
6. Parmesan zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Spaghetti unter die Soße heben und mit Thymian anrichten.

Pro Person: 690 kcal, 25 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten

Einweichzeit: 20 bis 30 Minuten

PAPPARDELLE MIT RINDERFILET IN SAHNESOSSE

(Pappardelle con filetto alla panna)

Zutaten für 4 Personen:

400 g Pappardelle (breite Bandnudeln)
Salz
300 g Rinderfilet
200 g Stangensellerie
10 g Butter
2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
200 g Panna da cucina
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
2 EL weißer Balsamico-Essig
Pfeffer
1 1/2 Bund Petersilie (gehackt)



So geht's:

1. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Filet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und quer in feine Scheiben schneiden.
3. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet und Sellerie darin unter Rühren anbraten.
4. Gemüsebrühe und Panna da cucina angießen, alles gut vermischen. Lorbeerblatt und Nelke zugeben und ca. 6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Gewürze entfernen. Soße mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Petersilie und die Nudeln unterheben. Pappardelle zum Servieren mit restlicher Petersilie bestreuen.

Pro Person: 670 kcal, 27 g Fett

Zubereitung: 30 Minuten