

Magic Cooking

NUDELGLÜCK FÜR IMMER



G|U

Pastissimo! / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Ein Hexenwerk? Ganz und gar nicht, denn ein paar wenige, aber aromastarke Zutaten und – simsalabim! – steht ein zauberhaftes Nudelgericht auf dem Tisch: Ganz einfach nachzukochen und garantiert mit Wow-Effekt!

GANZ KLASSISCH

22

Heiß geliebte Nudel- und Pasta-Gerichte mit dem magischen Geschmacks-Dreh: Hex, hex – und Klassikerrezepte wie Bolognese, Carbonara und Arrabbiata zeigen sich in ganz neuem Licht. Mit ein paar zauberhaften Kniffen wird der Nudeltopf ganz schnell zum Hexenkessel!

GANZ KREATIV

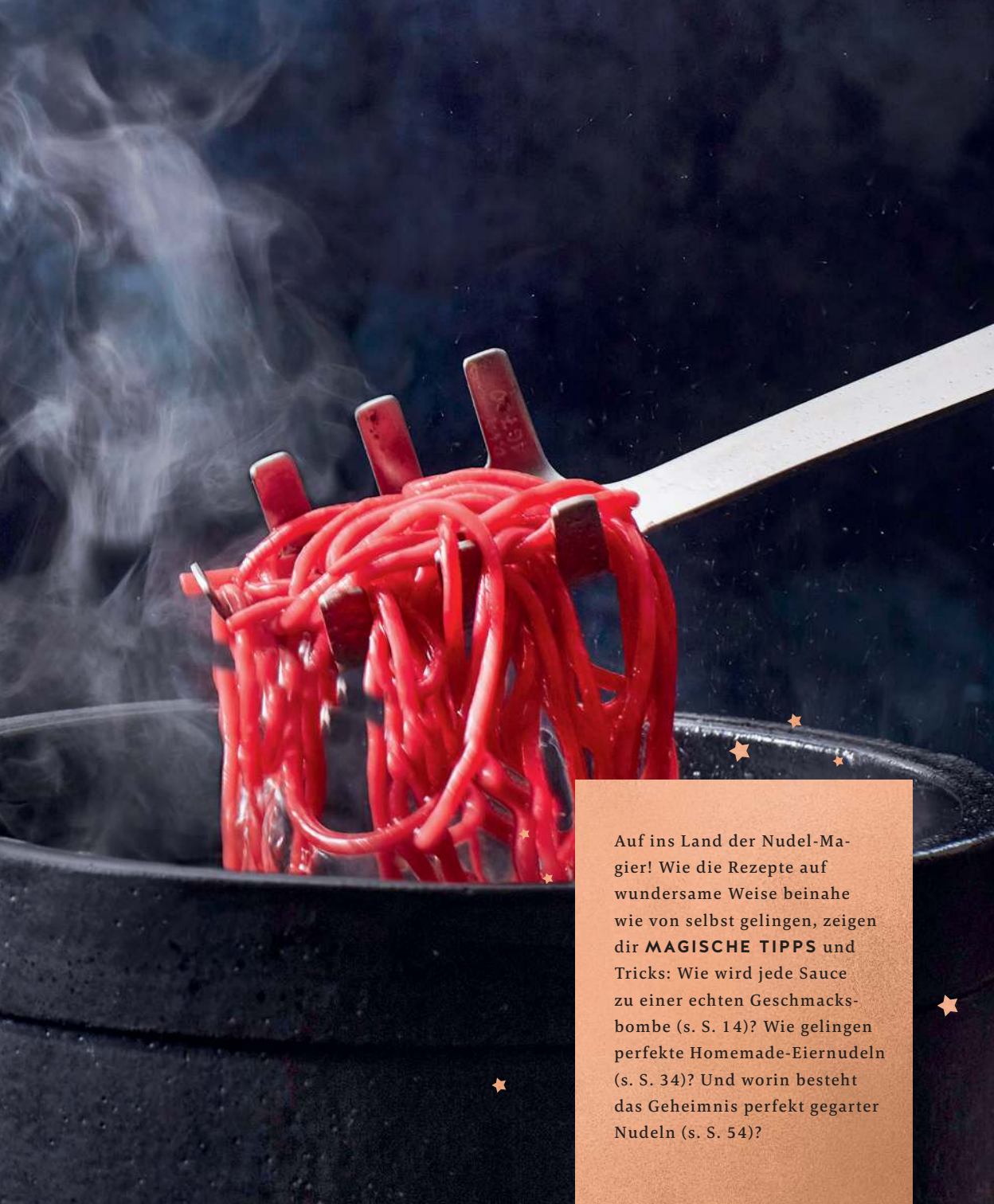
40

Ausgeklügelte Kreationen wie Orientnudeln mit Kichererbsen oder Rote-Bete-Nudeln mit Schafskäse sind genau das Richtige für echte Küchenmagier! Ein paar Zaubertricks und – schwuppdwupp – bringen die raffinierten Texturen, Aromen und Zutatenkombinationen jede Geschmacksknospe auf wundersame Weise zum Prickeln!

Register / 60

Autorin und Fotografin / 62

Impressum / 64



Auf ins Land der Nudel-Magier! Wie die Rezepte auf wundersame Weise beinahe wie von selbst gelingen, zeigen dir **MAGISCHE TIPPS** und Tricks: Wie wird jede Sauce zu einer echten Geschmacksbombe (s. S. 14)? Wie gelingen perfekte Homemade-Eiernudeln (s. S. 34)? Und worin besteht das Geheimnis perfekt gegarter Nudeln (s. S. 54)?

PASTISSIMO!



*Meine Zaubertricks für Nudeln,
die glücklich machen*



Wenn's hektisch zugeht, wünsche ich mir oft eine gute Fee, die Ärger weg- und leckeres Essen herzaubert. Oder ich nehme den Kochlöffel selbst in die Hand. Mit fix gekochter Pasta Sorge ich dann – **SIMSALABIM** – im Handumdrehen wieder für gute Laune: Ein glücklich machender Teller Nudeln und der Tag ist gerettet!





Schon wieder Nudeln – diese Klage höre ich nie. Im Gegenteil: Super, endlich wieder ein heiß geliebter Klassiker oder eine Neukreation! Denn auch wenn »nur« Nudeln die Grundlage bilden, mit unterschiedlichen Zutaten und raffinierten Saucen lässt sich immer wieder **ÜBERRASCHENDEN ZAUBERN**.



Italienische Pasta ist (fast) immer mein Vorbild: einfach, schlicht und schnörkellos gut. Nudeln bilden ganz selbstverständlich die Grundlage für wenige, dafür bestens kombinierte Zutaten, deren Geschmack unverfälscht glänzen darf. Tomaten, Sardellen, Oliven, Parmesan und andere typische Zutaten sind deshalb auch bei mir die absoluten Stars. Gerne pur, nach klassischer Rezeptur, aber manchmal auch mit einem **MAGISCHEN TWIST**.



Der Blick über den Tellerrand in andere Länderküchen ist inspirierend – nicht zuletzt, weil es in fremden Töpfen neue Nudeln zu entdecken gibt. Wie wär's mit Soba, Mie oder Udon? Klingt exotisch! Abrakadabra – blitzschnell kannst du mit diesen asiatischen Nudeln **NEUE GESCHMACKSWELTEN** erkunden.

Wenige Zutaten, kaum Zeit und trotzdem ein Happy Meal für alle – ist das möglich? Bei mir lernst du kleine **KNIFFE UND ZAUBERTRICKS**, mit denen du noch mehr Geschmack aus deinen Nudeln holen kannst. Du brauchst nur ein wenig Neugier und Abenteuerlust! So zauberst du mit Rote Bete mehr Farbe oder mit Gewürzen einen Hauch Orient in deine Nudeln. Sei gespannt!



PENNE ALL'ARRABBIATA

1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino (ital. lange Chilischote)
3 Stängel Petersilie
4 EL Olivenöl
75 ml Weißwein (nach Belieben)
Salz | Pfeffer
250 g Penne
Zucker
-
Für 2 Personen
35 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 705 kcal

1 Tomaten in der Dose mit einem großen Messer kleiner schneiden. Knoblauch schälen und grob würfeln. Peperoncino waschen, Stiel wegschneiden und von oben bis etwa zur Mitte in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, Stiele fein hacken.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin die Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze langsam andünsten. Die Petersilienstiele und Peperoncinoringe zugeben und kurz mitdünsten, dann nach Belieben mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Die Tomaten samt Saft zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Offen bei kleiner Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, dabei zwischendurch die Tomaten leicht mit einer Gabel zerdrücken. Währenddessen übrigen Peperoncino in Ringe schneiden, Petersilienblättchen grob zerschneiden und die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser gerade bissfest garen.

4 Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1–2 Prisen Zucker abschmecken. Dann nach Belieben übrige Peperoncinoringe zugeben und weitere 2–3 Min. garen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und sofort mit der Sauce im Topf mischen, 1–2 Min. ziehen lassen, dann Petersilie untermischen und heiß servieren.



IT'S MAGIC!

Chilis brennen, denn der für Schärfe verantwortliche Stoff Capsaicin reizt dieselben Nerven der Mundschleimhaut, die aktiviert werden, wenn wir zu heiße Suppe löffeln. Weil Capsaicin nicht wasserlöslich ist, hilft Trinken nicht. Mit Fett und Alkohol (z. B. Olivenöl und Weißwein) geht der scharfe Stoff dagegen eine Verbindung ein, die die Schärfe mildert. Um sie noch genauer lenken zu können, gare ich erst die eine Hälfte Chili mit, die zweite kommt später nach Belieben dazu. Sie bringt neben feurigem Reiz frische, garige Aromenoten, die bei längerem Garen verfliegen.

GANZ KREATIV





Ein paar magische Zahlen

★

NUDELN PER- FEKT KOCHEN





GANZ VIEL WASSER

Nudeln brauchen Bewegung. Nur in ausreichend kochendem Wasser können sie frei wirbelnd garen, ohne zusammenzukleben. Die magische Formel lautet: mindestens ein Liter Wasser für 100 Gramm Nudeln. Wenn sie in den Topf kommen, darf es also so richtig blubbern und sprudeln. Durch die Zugabe der kalten Nudeln fällt kurzzeitig die Temperatur, sie sinken auf den Topfboden und bleiben dort bei zu geringer Hitze liegen und schlimmstenfalls kleben. Auch hier ist viel Wasser von Vorteil: Je größer die Menge, desto geringer der Abkühleffekt.

DIE PASSENDE TEMPERATUR

Energiesparen ist prima, beim Nudelkochen aber weniger angesagt: Erst ab etwa 65° beginnt die enthaltene Stärke zu quellen und zu platzen, was letztlich für die angenehm gummiartig-weiche Konsistenz von Nudeln sorgt. Gleichzeitig beginnt bei dieser Temperatur auch enthaltene Gluten zu arbeiten und die noch nicht vollständig gequollene Stärke einzuzwängen. Um der Stärke den nötigen Raum und Vorsprung zu sichern, heißt es also: Hitze hoch! Ideal sind rund 100° – leicht daran zu erkennen, dass das Wasser dann sprudelnd kocht.

REICHLICH SALZ

Etwa 1 TL Salz pro 1 Liter Wasser darf es ruhig sein, damit Nudeln nicht fade schmecken. Zusätzlich verhindert Salz, dass die Stärke der Nudeln beim Garen zu viel Wasser aufnimmt und sie zu weich oder gar matschig werden. Sie quellen gerade ausreichend und bleiben al dente. Kleiner magischer Küchentrick: Das Wasser immer erst salzen, wenn es bereits kocht. Salzwasser hat einen niedrigeren Siedepunkt, daher braucht vorab gesalzenes Wasser länger, bis es kocht.

MIT GESCHMACK GAREN



Nudeln wollen nicht nur mit Wasser gekocht werden. Besser ruhig 1–2 Minuten kürzer als auf der Packung angegeben gerade gut al dente garen, in ein Sieb abgießen, sofort mit Sauce mischen und darin nachziehen lassen. So bekommen sie nicht nur die richtige Konsistenz, sondern auch reichlich Aroma ab. Dann ist der beste Zeitpunkt, um das nun komplette Nudelgericht noch mal abzuschmecken. Ist die Sauce zu dünn oder zu dick? In beiden Fällen helfen ein paar Löffel stärkehaltiges Nudelwasser, das leicht bindet oder in größerer Menge stretcht.

TOPINAMBUR-TAGLIATELLE MIT GREMOLATA

30 g Walnusskerne
½ Bio-Zitrone
8 Stängel Petersilie
5 Zweige Thymian
1 kleiner Zweig Rosmarin
2 EL frisch geriebener Parmesan
300 g (Bio-)Topinambur
250 g Tagliatelle
Salz
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft
–
Für 2 Personen
35 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 885 kcal



Topinambur enthält reichlich Inulin – einen Mehrfachzucker, der wunderbarerweise nicht dick macht: Er zählt zu den Ballaststoffen, die unser Körper ungenutzt ausscheidet. Und: Der in Topinambur enthaltene Zucker lässt sich in viel Geschmack verwandeln. Langsam gebraten karamellisiert er und sorgt für erdig-süßliche Aromen.

1 Für die Gremolata Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und leicht bräunen. Herausnehmen, abkühlen lassen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Petersilie, Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und getrennt fein hacken. Die Hälfte des Thymians beiseitelegen, den Rest mit den übrigen Kräutern, Zitronenschale, Walnüssen und Parmesan mischen.

2 Topinambur gründlich waschen und sauber bürsten, dann die Knollen in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Schale an den beiden Enden jeweils wegschneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen.

3 Gleichzeitig Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin den Topinambur bei kleiner Hitze in 10–15 Min. goldbraun braten, dabei zwischendurch mehrmals wenden und in den letzten 5 Min. Knoblauch und übrigen Thymian unterrühren, salzen und pfeffern. Gegen Ende mit 1–2 Spritzern Zitronensaft abschmecken.

4 Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und zum Topinambur in die Pfanne geben. Alles mit übrigem Öl und der Hälfte Gremolata durchmischen. Die Nudeln auf Teller verteilen und mit restlicher Gremolata bestreuen.



Meine Prise Magie

in diesem Rezept

Der wohlig-warmen Süße des Topinamburs setze ich gerne herbere und frische grüne Noten in Form von Thymian, Rosmarin und Petersilie entgegen. Und weil ich Schärfe als Kontrast liebe, würze ich den Topinambur gerne noch mit Chiliflocken oder Pul Biber.

ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



Pastakadabra oder: Wie du alle Lieben um den Finger wickelst ...

In der Küche die zartesten Bande knüpfen, mal rank wie Spaghetti, mal gelockt wie Fusilli? Mit **Magic Cooking – Nudelglück für immer** wird das so zauberhaft wie der Beginn jeder neuen Liebe! Mit Rezepten von pur bis aufregend neu, spannenden Zusatz-Features und fantastischen Hingucker-Fotos in den Koch-Flow kommen und für immer Ja sagen: zum lebenslangen Nudelglück durch dick und dünn!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8683-6



9 783833 886836

€ 14,99 [D]

www.gu.de