

Inhalt

1 Pot Pasta – alles in einem Topf	3	Greek Style	32
Rezepte		Pasta Mexiko	34
Pasta Ratatouille	4	African Style	36
Pasta Bolognese	6	Pasta Oriental	38
Aglio e Olio	8	Red Curry	40
Pasta Pomodoro	10	Chicken Curry mit Pfirsichen	42
Paprika & Chorizo	12	Erdnuss & Spinat	44
Pasta Caprese	14	Avocado & Tomate	46
Zucchini, Zitrone & Rosmarin	16	Spargel & Tomate	48
Pasta Funghi	18	Kürbis & Kokosmilch	50
Lachs & Spinat	20	Fenchel & Feige	52
Scampi & buntes Gemüse	22	Ziegenkäse & Traube	54
Rind & Rotwein	24	Nüsse & Pesto	56
Hähnchen & Rucola	26	Lachs & Meerrettich	58
Aprikose & Rosine	28	Pasta Primavera	60
Marinierter Feta, Tomate & Walnuss	30	Brokkoli & Schinken	62
		Über die Autorin	64



1 POT PASTA

alles in einem Topf

Die Nudeln kochen in einem Topf. Soße und Beilagen brutzeln in anderen Töpfen und Pfannen daneben. So werden Pastagerichte in den meisten Haushalten gekocht. Der One-Pot-Pasta-Trend, der durch einen Beitrag der US-amerikanischen Fernsehköchin Martha Stewart weltweit ins Rollen gebracht worden ist, vereinfacht diesen Prozess: Hier passiert alles in einem einzigen Topf. Der Clou dabei: Die Nudeln werden direkt mit einer abgemessenen Flüssigkeitsmenge und allerlei Gewürzen, Kräutern und Gemüse zum Kochen gebracht und nehmen die leckeren Aromen so bereits beim Kochen auf. Die Stärke, die von den Nudeln ins Kochwasser freigesetzt wird, sorgt für eine feine, sämige Soße – so wie wir sie uns für leckere Pasta wünschen!

Dieses Buch umfasst neben vielen Tipps und Anregungen 30 klassische und international inspirierte One-Pot-Pasta-Rezepte für zwei bis drei Portionen, die allesamt innerhalb weniger Minuten auf dem Tisch sind – und das bei minimalem Abwaschaufwand, aber maximalem Geschmack!

DIE FAUSTFORMEL

Eine Faustformel für das Mengenverhältnis bei One Pot Pasta ist 2:1, also zwei Teile Flüssigkeit auf einen Teil Nudeln. Der Deckel bleibt dabei auf dem Topf – natürlich mit Ausnahme vom Umrühren. So wird energiesparend gegart und nur so viel Flüssigkeit zugegeben, wie die Teigwaren auch tatsächlich aufnehmen können.

Je nach Nudelsorte und weiteren Zutaten gibt es bei der Faustformel 2:1 kleine Abweichungen zu beachten. Denn dünne Nudeln, wie Spaghetti, benötigen etwas weniger Flüssigkeit, dickere Nudeln wie zum Beispiel Makkaroni. Darüber hinaus gibt das Gemüse, das im Topf mitgegart wird, auch immer noch unterschiedlich viel Flüssigkeit ab. Diese Faktoren sollten beim Köchen beachtet werden: Im Zweifelsfall lieber erst etwas weniger Flüssigkeit verwenden, sodass die One Pot Pasta eine schöne Konsistenz erhält und nicht zu flüssig wird.

In diesem Buch wird als Flüssigkeitsgrundlage eine leichte, hausgemachte Gemüsebrühe verwendet. Wer sehr salzhaltigen Fond verwendet, sollte die im Rezept angegebene Salzmenge erst reduzieren und gegebenenfalls beim Abschmecken nachsalzen.

DIE GARZEIT

Kleine Schwankungen kann es übrigens auch bei der Kochzeit geben: Denn je nach Hersteller und Form haben Nudeln eine unterschiedlich lange Garzeit – meistens zwischen acht und zwölf Minuten. Bestenfalls nach der angegebenen Zeit testen, ob die Nudeln gewünschte Konsistenz erreicht haben. Teilweise benötigen Nudeln in der One-Pot-Variante ein bis zwei Minuten länger.

Ansonsten sind der Kreativität beim One-Pot-Kochen keine Grenzen gesetzt. Rein in den Topf ausprobieren und los! Viel Spaß beim Kochen!

Stefanie

PASTA

Ratatouille

Zutaten

50 g Tortiglioni
Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
2 kleine Zucchini,
gewürfelt
1 Aubergine, sehr fein
gewürfelt
2 Kirschtomaten,
geviertelt
1 gemischte getrock-
netalientische Kräuter
marin, Basilikum,
Thymian, Oregano)
1 TL Salz
½ TL Zucker
100 ml passierte Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
2 Tl fruchtiges Olivenöl
10 grüne Oliven ohne
Kern, ggf. halbiert
1 TL Salz, Pfeffer
10 Basilikumblätter

Viel frisches Gemüse, mediterrane Kräuter und Olivenöl – das sind die wichtigsten Zutaten für eine sommerliche Ratatouille. Das französische Gemüsegericht kann warm oder kalt gegessen werden. Zusammen mit Nudeln wird eine sättigende Mahlzeit daraus, die nicht nur im Sommer richtig gut schmeckt!

1. Tortiglioni zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Zucchini- und Auberginenwürfeln, Tomaten, Kräutern, Salz und Zucker in einen großen Kochtopf geben. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe zugießen, alles vermengen und unter Rühren zum Kochen bringen.
2. Die One Pot Pasta bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel rund 13 Minuten kochen lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit nahezu vollständig aufgenommen haben. Dabei immer wieder umrühren.
3. Nach Ende der Garzeit das Olivenöl und die Oliven unterheben und die Ratatouille-Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischen Basilikumblättern garniert servieren.



TIPP

Auberginen haben im Vergleich zu Zucchini eine längere Garzeit. Damit sie trotzdem schön weich werden sollten die Auberginenwürfel besonders feinschnitt geschnitten werden.

PASTA

Bolognese

Zutaten

- 1–2 EL Sonnenblumenöl
- 350 g Rinderhackfleisch
- 1 rote Zwiebel,
fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
- 2 kleine Möhren,
fein gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie,
fein gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Tomaten, gehackt
oder passiert
- 450 ml Fleisch- oder
Gemüsebrühe
- 50 ml trockener Rotwein
- 250 g Spaghetti
- 1 EL gemischte getrock-
nete italienische Kräuter
(Oregano, Thymian,
Basilikum)
- 1 TL Salz,
- ½ TL Zucker
- ggf. Chiliflocken nach
Geschmack
- 150 g Kirschtomaten,
geviertelt
- Salz, Pfeffer
- Basilikumblätter

Saftiges Rindfleisch, Tomaten, Möhren, Sellerie und ein Schuss Wein dürfen in einer echten Bolognese-Sauce nicht fehlen. Sehr schnell gemacht und ein echter One-Pot-Favorit!

1. Das Öl in einer tiefen Schmorpfanne erhitzen und das Rinderhackfleisch darin von allen Seiten krümelig und scharf anbraten.
2. Nach ein bis zwei Minuten Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Tomatenmark, Tomaten, Brühe und Rotwein in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermengen. Spaghetti, Kräuter, Salz, Zucker und Chiliflocken hinzufügen und die One Pot Pasta unter Rühren zum Kochen bringen.
3. Die One Pot Pasta bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel rund zehn bis zwölf Minuten kochen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Sobald die Nudeln die gewünschte Konsistenz erreicht haben, die Kirschtomaten unterheben und die One Pot Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischen Basilikumblättern garniert servieren.

