

GESUNDE KÜCHE FÜR GENIESSER

# Teigwaren auf neue Art

VON DER  
REDAKTION DER TIME-LIFE BÜCHER

TIME-LIFE BÜCHER, AMSTERDAM

# Inhalt

## Ein Hoch auf die Pasta!\_7

- Der Schlüssel zu einer besseren Ernährung. . . . . 8
- Die richtige Garmethode. . . . . 9

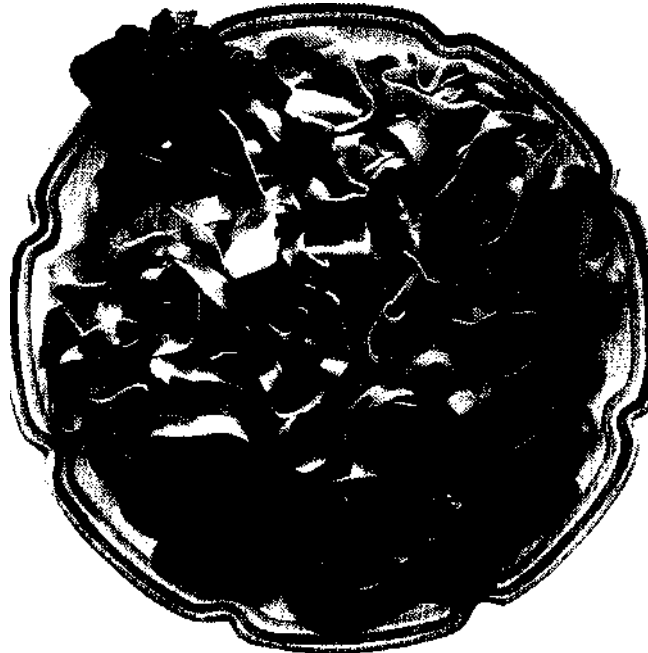
## Nudeln selbst herstellen -

- / ein Vergnügen. . . . . 11
- Eine Nudelmaschine benutzen. . . . . 12
- Pilztaschen mit Tomatensauce. . . . . 12
- Grundrezept für Nudelteig. . . . . 15
- Nudelteig aus Hartweizengrieß. . . . . 15
- Tagliatelle mit Schwertfisch und roter Paprikaschote. . . . . 16
- Fettuccine mit Garnelen und Jakobsmuscheln. . . . . 16
- Mit Käse und Petersilie gefüllte Ravioli. . . . . 18
- Ravioli herstellen. . . . . 18
- Kräuterquadrate mit Schalottenbutter. . . . . 19
- Farfalle mit Buchweizen und Zwiebeln. . . . . 20
- Farfalle herstellen. . . . . 20
- Kürbis-Agnolotti. . . . . 21
- Tortellini mit Kalbfleischfüllung. . . . . 22
- Tortellini herstellen. . . . . 23
- Tortellini mit Weinbergschneckenfüllung. . . . . 23



Teigtaschen mit Krebsfleisch

- Fettuccine mit Austern, Spinat und Gemüsefenchel. . . . . 24
- Rote Ravioli mit Schnittlauch-Sauerrahm-Sauce. . . . . 25
- Spinat-Orecchiette mit Spinatnudelteig. . . . . 29
- Teigtaschen mit Krebsfleisch. . . . . 30
- Spinat-Tagliatelle mit Chicoree und Speck. . . . . 31
- Agnolotti mit Putenfüllung. . . . . 33



Tomaten-Tagliatelle mit Artischocken und Minze

- Blumenkohl. . . . . 26
- Orecchietteherstellen. . . . . 26
- Tomaten-Tagliatelle mit Artischocken und Minze. . . . . 28
- Maisnudeln mit Chili-Tomaten-Sauce. . . . . 34
- Buchweizennudeln in Senfsauce mit grünem Pfeffer. . . . . 34
- Pappardelle mit Puten-Rotweinsauce. . . . . 36
- Pastatrita mit grünen Bohnen. . . . . 38
- Bataten-Gnocchi. . . . . 38
- Bataten-Gnocchi herstellen. . . . . 39
- Spinat-Gnocchi. . . . . 40
- Curry-Tagliatelle mit Huhn und Avocado. . . . . 41

## 2 Unendliche Formenvielfalt . . . . . 43

- Italianische Nudelformen. . . . . 44
- Fettuccine mit dicken Bohnen. . . . . 46
- Penne rigate mit Champignons und Estragon. . . . . 47
- Bucatini mit Mohren und Zucchini. . . . . 48
- Tagliatelle mit Artischocken und Tomaten. . . . . 49
- Süßsaure Weißkohl-Cannelloni. . . . . 50
- Penne mit Kalmar und Tomaten-Fenchel-Sauce. . . . . 51
- Spaghetti mit frischem Basilikum, Pinienkernen und Käse. . . . . 52
- Gorgonzola-Lasagne. . . . . 53
- Nudelsalat mit Hummer. . . . . 54

- Wachtelbohnen mit Ruote. . . . . 56
- Gnocchi mit Möhrensauce. . . . . 57
- Kalte Rotine mit Rauken-Pesto. . . . . 58
- Zite mit Wurst und Paprika. . . . . 59
- Vermicelli mit Zwiebeln und Erbsen. . . . . 60
- Lasagne-Rollen. . . . . 61
- Vermicelli-Salat mit Schweinefleisch. . . . . 63
- Penne mit Lachsschinken und Champignonsauce. . . . . 63
- Nudelaufwurf mit Stilton und Portwein. . . . . 64
- Rotine mit Zitronensauce und Dill. . . . . 65
- Fettuccine mit Miesmuscheln in Safransauce. . . . . 66
- Fettuccine mit Kapern, schwarzen Oliven und Tomaten. . . . . 67
- Conchiglie gefüllt mit Krebsfleisch und Spinat. . . . . 68



Conchiglie mit Jakobsmuscheln

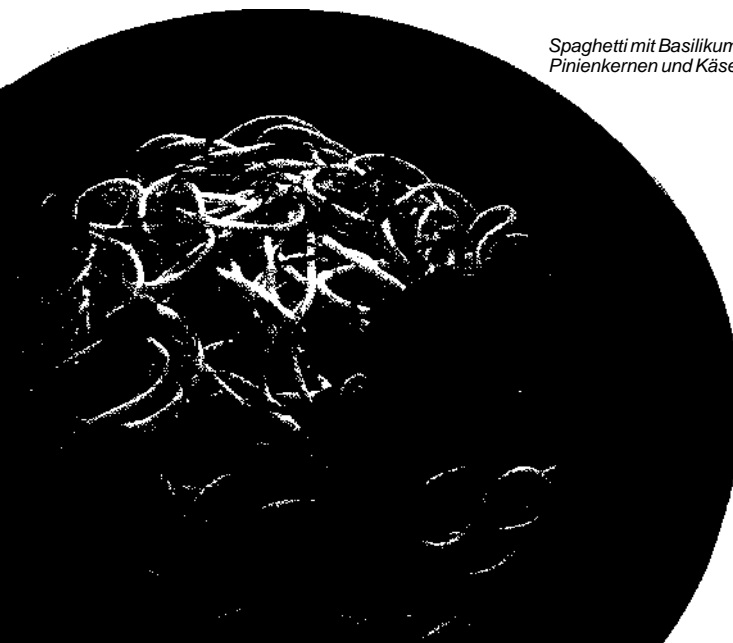
- Orzo mit Pilzen. . . . . 69
- Paprikaschoten mit Nudelfüllung. . . . . 70
- Spiralnudeln mit Pfifferlingen. . . . . 71
- Orzo mit Miesmuscheln. . . . . 72
- Gemelli mit sonnengetrockneten Tomaten und Kräutern. . . . . 73
- Vermicelli mit Tomaten und Venusmuscheln. . . . . 74
- Ditalini-Gratin mit Chilischoten. . . . . 75
- Tagliatelle mit gegrillten Auberginen. . . . . 76
- Vermicelli mit Garnelen und Fenchel. . . . . 76
- Cannelloni mit Puter-Grünkohl-Käse-Füllung. . . . . 78
- Mafaldine mit Hummer, Mangold und brauner Butter. . . . . 79
- Fettuccine mit Garnelen. . . . . 80



Eiernudeln mit Mohn, Joghurt und Champignons

Fettuccine mit Huhn in Petersiliensauce . . . . .	81	Cavatappi mit Spinat und Schinken. . . . .	88
Rotine mit Geflügelleber, Zwiebeln und Zuckerschoten . . . . .	82	Eiernudeln mit Weißkohl. . . . .	89
Spaghetti mit Räucherlachs. . . . .	83	Mafaldine mit Huhn . . . . .	90
Farfalle mit Brokkoli in roter Sauce. . . . .	84	Salat von Spinatnudeln und Hühnerfleisch. . . . .	91
Conchiglie mit Jakobsmuscheln . . . . .	84	Makkaroni-Salat . . . . .	92
Rigatoni mit roten Kartoffeln und Radicchio. . . . .	86	Eiernudeln mit Mohren, Zuckerschoten und Lammfleisch . . . . .	93
Capellini mit kalter Tomatensauce und Oliven. . . . .	87	Weizenvollkornnudeln mit Kaviarsauce. . . . .	94
		Kürbis-Terrine mit Eiernudeln . . . . .	94

Spaghetti mit Basilikum, Pinienkernen und Käse



Stelletta mit Räucherlachs, Joghurt und Dill. . . . .	96
Teigwaren auf afghanische Art . . . . .	97
Eiernudeln mit Mohn, Joghurt und Champignons. . . . .	98
Nudeln mit Spargel, Pilzen und Schinken. . . . .	99

### Die Welt der asiatischen Nudeln . . 101

Teigwaren. . . . .	102
PancitGuisado. . . . .	104
Acht-Juwelen-Nudeln mit chinesischer Wurst . . . . .	105
Kaiserliche Gemüsetaschen . . . . .	106
Huhn, Brokkoli und Chilischoten auf Eiernudeln. . . . .	108
Phönix-Nest . . . . .	109
Hummer-Nudeln mit Meeresschätzen. . . . .	110
Teigtaschen mit Schweinefleischfüllung. . . . .	113
Wan-tans herstellen . . . . .	113



Entenfleisch-Wan-tans

Nudeln mit Schweinefleisch, Smaragden und Rubinen. . . . .	114
Pikante Nudeln mit Schweinefleisch und Erdnüssen. . . . .	115
Sichuan-Nudeln mit würzigem Rindfleisch. . . . .	116
Nudelsalat mit Rindfleisch. . . . .	117
Nonya-Reisnudeln mit Garnelen . . . . .	118
Burmesische Curry-Nudeln mit Jakobsmuscheln und Brokkoli... . . . .	119
Garnelentaschen . . . . .	120
Chinesische Teigtaschen herstellen. . . . .	121
Thailändisches Huhn mit Glasnudeln. . . . .	122

Beijing-Nudeln mit Lammfleisch und Frühlingszwiebeln . . . . . 123



Japanische Sommernudeln mit Garnelen

Entenfleisch-Wan-tans mit Ingwer-Pflaumen-Sauce. . . . .	125
Vier-Jahreszeiten-Körbchen mit süßsaurer Sauce. . . . .	127
Vier-Jahreszeiten-Körbchen herstellen. . . . .	127
Ma-Po-Sichuan-Nudeln. . . . .	128
Japanische Sommernudeln mit Garnelen. . . . .	128

## 4 Pasta im Mikrowellengerät gegart . . . . . 131

Spinat-Lasagne. . . . .	131
Tagliatelle alla Carbonara. . . . .	132
Conchiglie mit Venusmuscheln und Mais. . . . .	133
Eiernudeln mit Rindfleisch und Champignons in Sauerrahmsauce. . . . .	134
Penne mit provenzalischem Gemüse. . . . .	135
Grüne Tagliatelle mit Scholle. . . . .	136
Spaghetti mit Knoblauch, Oregano und Petersilie. . . . .	137
Cannelloni mit Hüttenkäse und Zucchini. . . . .	138
Tomaten mit Farfalline-Füllung . . . . .	138

Glossar. . . . .	140
Register. . . . .	141
Quellennachweis der Abbildungen und Danksagungen. . . . .	144