

Anne Lucas

SCHNELLER ALS DER LIEFERSERVICE

Expressrezepte der beliebtesten Länderküchen



ITALIENISCH





BLITZ-BOLOGNESE

- 1.** Zwiebel und Knoblauch abziehen. Möhren und Sellerie waschen, putzen und schälen. Alles klein würfeln.
- 2.** Öl in einem weiten Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze hellbraun anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie zufügen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Tomaten und Oregano zufügen. Sauce mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 20 Minuten einkochen.
- 3.** Wasser für die Nudeln aufkochen und salzen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit der Sauce die Nudeln in das kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung garen.
- 4.** Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Petersilie unter die Bolognese mischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 5.** Nudeln abgießen und mit der Sauce servieren. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Das Bild zum Rezept befindet sich auf Seite 16.

Zutaten für 2 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Möhren
150 g Knollensellerie
2 EL Olivenöl
300 g gemischtes Hackfleisch
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein
1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
½ – 1 TL getrockneter Oregano
½ TL Zucker
200 g Nudeln (z. B. Fusilli)
4 Stängel glatte Petersilie
geriebener Parmesan nach Belieben

Zubereitungszeit:
40 Minuten

ALTERNATIVE Für Vegetarier statt des Hackfleisches 350 Gramm Champignons fein würfeln und die Bolognese genauso zubereiten wie beschrieben. Wer keine Lust auf so viel Gemüse-Schnipperei hat, verwendet gewürfeltes tiefgefrorenes Suppengrün.

TIPP Die doppelte Menge kochen, denn am nächsten Tag schmeckt die Sauce besonders lecker. Reste lassen sich einfrieren oder für eine schnelle Lasagne verwenden.

PENNE MIT ZUCCHINI-GORGONZOLA-SAUCE

- 1.** Reichlich Wasser für die Nudeln aufkochen und salzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zucchini waschen, putzen und in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.
- 2.** Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Gorgonzola unter Rühren in der Milch-Sahne-Mischung schmelzen lassen. Die Sauce 5 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze kochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Sauce je nach Belieben mit etwas Saucenbinder binden.
- 3.** Nudeln in das kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung garen. Gleichzeitig das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin bei starker Hitze 3 Minuten braten. Knoblauch und Thymian dazugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitbraten. Zucchini salzen und pfeffern.
- 4.** Nudeln abgießen. Mit Gorgonzolasauce und Zucchiniportionen mischen und servieren.

Zutaten für 2 Personen

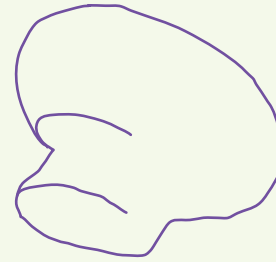
Salz
1 Knoblauchzehe
180 g Zucchini
5 Stängel Thymian
100 ml Milch
150 g Schlagsahne
70 g cremiger Gorgonzola
Pfeffer, frisch gemahlen
1–2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
ca. 1 TL heller Saucenbinder nach Bedarf
200 g Penne
1 EL Olivenöl

Zubereitungszeit:
25 Minuten

TIPP Für mehr Frische zum Schluss 30 Gramm geputzte und gewaschene Rauke unterheben. Rauke wird auch unter ihrem italienischen Namen Rucola gehandelt.

ALTERNATIVE Zucchini durch Kürbis, Brokkoli oder grünen Spargel ersetzen. Oder 100 Gramm in Streifen geschnittenen Kochschinken untermischen.

NOCH SCHNELLER Nur die Gorgonzolasauce zubereiten und mit 250 Gramm gekochten Tortellini (Kühlregal, z. B. Spinat-Ricotta) servieren.



PILZ-GNOCCHI

- 1.** Reichlich Wasser für die Gnocchi aufkochen und salzen. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen, trockentupfen und 1 Teelöffel Schale fein abreiben.
- 2.** Gnocchi in das kochende Salzwasser geben und nach Packungsanweisung garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
- 3.** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze 3 Minuten braten. Zwiebel und Salbei dazugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitbraten. Pilzmischung salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
- 4.** Butter in der Pfanne schmelzen und die Gnocchi darin rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten. Pilzmischung untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ricotta mit Zitronenschale verrühren und auf den Pilz-Gnocchi verteilen.

Zutaten für 2 Personen

Salz
200 g braune Champignons
1 Zwiebel
1 Biozitrone
400 g Gnocchi (Kühlregal)
6 Salbeiblätter
1 EL Olivenöl
Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Butter
80 g Ricotta

Zubereitungszeit:
20 Minuten

ALTERNATIVE Wer kein Salbei mag, nimmt die abgezupften Blättchen von 4 Stängeln Thymian oder Majoran. Statt mit Zitronen-Ricotta kann das Gericht mit geriebenem Parmesan serviert werden.

TIPP Für schnelle überbackene Pilz-Gnocchi einfach alles in eine gut gefettete Auflaufform geben, mit 50 Gramm geriebenem Bergkäse bestreuen und im heißen Backofen bei 220 °C (Umluft nicht empfehlenswert, Gas Stufe 4–5) im oberen Backofendrittel goldbraun überbacken.