

CORNELIA SCHINHARL

NUDEL DICH GLÜCKLICH

DIE NEUESTEN REZEPTE VON
TAGLIATELLETORTE BIS RAMEN-BURGER
- WIDERSTAND ZWECKLOS!



G|U

FÜR DIE CANNELLONI:

300 g Blattspinat

Salz

75 g Parmesan

250 g Ricotta

1 Ei (M)

Pfeffer

8 Cannellonirollen (ohne Vorkochen, ca. 120 g)

½ EL Butter

FÜR DIE SAUCE:

½ EL Butter

½ EL Mehl

300 ml Milch

2 TL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

AUSSERDEM:

Spritzbeutel

Auflaufform (ca. 15 × 25 cm)

1 Stängel Basilikum

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

BACKZEIT: 30 MIN.

PRO PORTION CA. 810 KCAL, 45 G E, 45 G F, 55 G KH

1 Für die Cannelloni den Spinat waschen, verlesen und alle dicken Stiele entfernen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Spinat darin 1-2 Min. blanchieren, bis er zusammenfällt. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zusätzlich gut ausdrücken und fein hacken.

2 Den Parmesan fein reiben. 25 g beiseitestellen, den übrigen Parmesan mit Ricotta und Ei verrühren. Den Spinat untermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Milch dazugießen. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Das Tomatenmark untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Ricottamasse am besten mithilfe eines Spritzbeutels oder mit einem kleinen Löffel in die Cannellonirollen füllen. Die

gefüllten Rollen nebeneinander in die Auflaufform legen, mit Sauce bedecken und mit dem beiseitegestellten Parmesan bestreuen. Die Butter in Flöckchen schneiden und obenauf verteilen. Die Cannelloni im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind und die Oberfläche gebräunt ist. Kurz stehen lassen, dann mit Basilikum servieren.

DER »NUDEL DICH GLÜCKLICH«-CLOU

Die Füllung aus frischem Blattspinat schmeckt sehr aromatisch - außerhalb der Saison kannst du aber auch TK-Spinat verwenden.



NUDELSUPPE

FÜR DIE BRÜHE:

500 g Suppenknochen vom Rind
600 g Suppenfleisch vom Rind
Salz
1 Möhre
1 Stück Knollensellerie (ca. 200 g)
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt

FÜR DIE NUDELSUPPE:

75 g Buchstabennudeln
Salz
2 Möhren
2 Frühlingszwiebeln
100 g TK-Erbsen
150 g gegartes Roastbeef (fertig gekauft, ersatzweise Fleisch von der Brühe)
4 Stängel Petersilie
Pfeffer

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

GARZEIT: 2 STD.

PRO PORTION CA. 285 KCAL, 25 G E, 5 G F, 35 G KH

1 Für die Brühe die Suppenknochen mit 2 l Wasser aufkochen. Das Suppenfleisch zugeben, kräftig salzen und bei schwacher Hitze ca. 1 Std. sieden lassen. Möhre, Sellerie, Lauch und Zwiebel schälen oder waschen, putzen, grob zerkleinern und mit dem Lorbeerblatt in den Topf geben. 1 weitere Std. garen. Das Fleisch herausnehmen und anderweitig oder statt des Roastbeefs verwenden. Die Brühe abseihen, auffangen und mit Salz abschmecken. 500 ml für die Suppe abmessen und beiseitestellen, den Rest portionsweise einfrieren.

2 Für die Nudelsuppe die Buchstabennudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Ein paar grüne Frühlingszwiebelringe beiseitelegen.

4 Die beiseitegestellte Brühe in einem Topf aufkochen. Möhren und Erbsen darin bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. bissfest garen. Inzwischen das Roastbeef

in Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Die Frühlingszwiebelringe mit dem Fleisch und den Nudeln in die Brühe geben und alles 1-2 Min. weiterköcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen grünen Frühlingszwiebelringen und der Petersilie bestreut servieren.

DER »NUDEL DICH GLÜCKLICH«-CLOU

Die selbst gekochte Brühe macht die Nudelsuppe zum absoluten Hit! Du glaubst, der Aufwand lohnt sich nicht? Doch! Weil die Brühe super schmeckt, du den Rest portionsweise einfrieren kannst und sich aus dem Suppenfleisch z. B. ein leckerer Salat zaubern lässt. Wenn es mal ganz schnell gehen muss - aber auch nur dann -, kannst du ersatzweise gekaufte Fleisch-, Hühner- oder Gemüsebrühe verwenden.



NUDELSALAT