

***Nudelglück für Pastafans  
im Kochstudio der AggerEnergie  
Februar & März 2019***

Gemüse-Nudelsalat

Käseknöpfli mit Rote Bete Salat

Sauerkraut-Lasagne

Orechiette mit dicken Bohnen und Pancetta

Türkische Nudeltaschen mit Minzjoghurt

Easy Ravioli mit Garnelen  
und Petersilien-Walnuss-Pesto

## Gemüse- Nudelsalat mit Thunfisch-Mayonnaise

Für 12 Portionen

300 g kleine Nudeln  
z.B. Hörnchennudeln  
Brühe  
1 P. Erbsen (TK 300 g)

nach Packungsanweisung in  
garen, die letzten 2 Minuten  
zugeben, dann gut abtropfen lassen.

150 g rote Zwiebeln  
500 g kleine Tomaten  
½ Bd. Basilikum  
½ Bd. Petersilie

pellen und fein würfeln evtl. blanchieren.  
würfeln.  
und  
hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Für die Mayonnaise

2 Eigelb (Kl. M)  
Pfeffer  
Salz

mit

2-3 EL Senf  
3 EL Zitronensaft  
¼ Öl  
1 D. Thunfisch (naturell)  
2-3 Sardellen  
1/8 L Milch  
1/8 L Sahne  
1 Gl. Kapern (30 g)

mit dem Pürierstab verrühren. Nach und nach ca.  
zugeben.  
abgießen und  
untermixen,  
und  
dazugeben.  
abtropfen lassen und unter die Sauce geben.  
Sauce zu dem Salat geben, mit

Salz  
Pfeffer

abschmecken und gut durchziehen  
lassen.

## Käsespätzle oder Käseknöpfli

Für 4-6 Portionen

500 g Mehl  
5 Eier  
Salz  
1 Ei Öl  
1/8-1/4 l Wasser

zu einem glatten Teig verrühren,  
Wasser zufügen und mit dem Knethaken des  
Handrührgerätes den Teig bearbeiten bis er Blasen  
wirft.

Er muß zäh fließen.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen,

1 Ei Öl  
Salz

zugeben.

Den Spätzleteig portionsweise mit Spätzlehobel ins  
kochende Wasser geben oder von einem nassen  
Brett ins Wasser schaben. Kurz aufkochen lassen  
und mit einer Schaumkelle herausheben, sobald sie  
an der Oberfläche schwimmen.

In einer feuerfesten Form im Backofen bei Gas 1  
(100 Grad) warm stellen.

150 g Allgäuer Emmentaler  
200 g mittelalter Gouda

grob raspeln, Spätzle mit einer Lage Käse bestreuen.  
Die gegarten Spätzle portionsweise mit dem Käse  
in die Form schichten, zuletzt mit Käse bestreuen.  
Nach Belieben die Spätzle unter dem Grill kurz  
überbacken, bis sie leicht gebräunt sind.

4 Zwiebeln  
100 g Schinkenwürfel  
4 EL Öl  
1 TL Honig  
30 g Butter

pellieren und in Ringe schneiden, mit  
in

anbraten,  
und

dazugeben und weiterbraten.

Die Zwiebelringe auf die Spätzle streuen. Mit

Schnittlauch

Salz

groben Pfeffer

garnieren.

### "Spätzli oder Knöpfli"

**Kässpätzle** heißt diese Spezialität bei den Schwaben. Sie verwenden Bergkäse, besonders gut geeignet ist der Greyerzer. Im Allgäuer stellt man die Nudeln nicht in der üblichen Spätzleform her, sondern als runde "Knöpfli". Als Käse nimmt man den Allgäuer Emmentaler, Romadur und/oder Limburger.

## Rote Bete Salat

Für 8 Portionen

600 g rote Bete (vorgekocht)

1 Apfel

1 Schalotte

in Stifte schneiden.

schälen, vierteln, in kleine Würfel schneiden.

pellieren und fein würfeln.

150ml Weißwein

2-3 EL Apfelessig

Salz

Pfeffer

Zucker

mit

und

aufkochen, Äpfel und Schalotten hinein geben, ausstellen und abkühlen lassen.

50 g frischer Meerrettich  
Weinsud und ca.

6 EL Olivenöl

Senf

schälen und fein reiben. Mit ca. 8 EL vom

und

mischen.

Äpfel und Schalotten mit der Schaumkelle aus dem restlichen Sud nehmen und mit der roten Beete unter die Salatsauce geben, etwas durchziehen lassen.

1 Kresse

vom Beet schneiden.

Rote Beete mit Kresse auf Tellern anrichten.

## Sauerkraut-Lasagne

Für 4-6 Portionen  
1 Dose Sauerkraut  
1 Apfel

400 g Schmand  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
gem. Kümmel

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g gem. Hackfleisch  
2 EL Öl

2 EL Tomatenmark  
100 ml Rotwein  
100 ml Gemüsebrühe  
1 Dose stückige Tomaten (370 g)  
Salz, Pfeffer  
scharfes Paprikapulver

Butter  
16 Lasagneplatten

50 g Parmesan  
100 g Gouda

Petersilie

abspülen,  
schälen, entkernen, in Würfel schneiden. Beides  
mit  
mischen, mit  
würzen.

und  
pellen und fein würfeln.  
in einer Pfanne in  
krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mit  
braten.  
mit braten. Mit  
ablöschen, mit  
und  
zugeben. Mit  
würzen, offen einkochen lassen.

Eine Auflaufform (30x25 cm) mit  
fetten, mit 3-4 Lasagneplatten von insgesamt ca.  
auslegen. Die Hälfte der Hackmasse darauf  
verteilen, dann wieder Lasagneplatten und die  
Hälfte vom Kraut darüber schichten. Den Vorgang  
wiederholen. Mit einer Schicht Kraut enden.  
und  
reiben, über das Kraut geben. Im heißen Backofen  
bei 180 °C auf der 2. Schiene von unten ca. 40  
Minuten backen. Kurz ruhen lassen, mit  
betreuen und servieren.

Tipp: Sollte die Lasagne zu trocken sein, einfach etwas Gemüsebrühe beim Garen anfüllen.

## Orecchiette

Für 4-6 Portionen

250 g Mehl  
250 g Hartweizengrieß  
1 TL Salz  
200 ml

mit  
mit  
und ca.  
warmen Wasser in einer Küchenmaschine zu  
einem glatten Teig verarbeiten, mit der Hand gut  
durchkneten. In einen Gefrierbeutel geben und 1  
Stunde ruhen lassen.

Teig in 8 Stücke teilen, 1 Stück zu einer 30 cm  
langen Rolle formen (restlichen abdecken). Die  
Rolle in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In jede  
Scheibe mit dem Daumen eine Vertiefung  
drücken. Die eingedrückte Scheiben mit der  
Vertiefung über eine Fingerkuppe stülpen und mit  
den Fingern festdrücken. Fertigen Orecchiette  
nebeneinander auf ein mit Hartweizengrieß  
bestreutes Tablett legen und abdecken.

## Orechiette mit dicken Bohnen und Pancetta

Für 4-6 Portionen

450 g dicke Bohnen (TK)

4 Min. in Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen. Die Kerne aus der Haut streifen.

200 g Pancetta (ital. durchw. Speck in dünnen Streifen)

3 Knoblauchzehen

½ Chilischote

2 Bd. Rauke

würfeln.

pressen und pellen.

entkernen und fein würfeln.

waschen, von den Stielen zupfen, schleudern und grob hacken.

grob zerbröseln.

200 g Schafskäse (Feta)

300 g Nudeln

Salzwasser

3 EL Olivenöl

nach Packungsanleitung in

garen. In der Zwischenzeit Pancetta in

braten, Chilischote mitbraten, Bohnenkerne

unterrühren,

zugeben. Mit

Knoblauch

Salz

Pfeffer

würzen.

Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen, mit den heißen Bohnen mischen.

Rauke und Schafskäse unterheben, evtl. Olivenöl zugeben nochmals abschmecken und servieren.

## Türkische Nudeltaschen mit Minzjoghurt

Für 4 Portionen

### Nudelteig

100 g Weizenmehl mit  
50 g Hartweizengries  
1 Ei (Kl. M)  
1 Eigelb (Kl. M)  
1 Pr. Salz  
1-2 EL Olivenöl  
1 EL Wasser

gut zu einem Teig verkneten, in Folie geben und ruhen lassen.

### Füllung

3 Petersilienzweige  
(glatt)  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
120 g Rinderhack  
Salz  
Cayennepfeffer  
Kreuzkümmel  
abgerieb. Zitronenschale  
1 Eigelb (Kl. M)  
15 g Semmelbrösel

fein hacken,  
pellen und pressen. Beides in  
kurz andünsten, abkühlen lassen, mit

und  
mischen. Füllung kalt stellen. Nudelteig auf leicht  
bemehlter Arbeitsfläche ausrollen (ca. 100 cm x  
12 cm), Seitenränder begradigen. Quadrate von  
5x5 cm schneiden. Auf jedes Quadrat etwas  
Füllung geben, Teigränder evtl. anfeuchten und zu  
einem Dreieck überschlagen, Ränder mit einer  
Gabel gut festdrücken, abgedeckt zur Seite  
stellen.

### Minzjoghurt

5 Minzstiele  
1 rote Pfefferschote  
250 g griechischer Sahnejoghurt  
(10 %)  
5-6EL Milch  
2-3EL Zitronensaft  
Salz

fein schneiden,  
längs halbieren, entkernen und fein würfeln.

mit

verrühren.

### Paprikaöl

1 rote Paprika  
1 Knoblauchzehe  
8 EL Olivenöl  
2 Lorbeerblättern

waschen, putzen und fein würfeln.  
pellen und fein würfeln.

mit

erhitzen, Paprika ca. 4 Minuten dünsten,



1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
2 TL Rotweinessig

Knoblauch und  
dazugeben, mit  
ablöschen.

Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser in 2  
Portionen 4-5 Minuten kochen, abtropfen lassen,  
mit Paprikaöl und Minzjoghurt servieren.

## Easy Ravioli mit Garnelen

Für ca. 6 Portionen

400 g Mehl  
 ½ TL Salz  
 4 Eier Klasse M  
 1 EL Olivenöl  
 Kaltes Wasser

mit  
 und  
 und  
 zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf wenig zugeben und eine Stunde in Folie gewickelt kalt stellen.

250 g Garnelen, küchenfertig  
 ohne Kopf und Schale

2 EL Doppelrahmfrischkäse

3 Stielen Dill  
 Salz  
 Cayennepfeffer  
 Zitronensaft

Inzwischen für die Füllung

waschen, trocknen, würfeln. Die Hälfte davon in einem Blitzhacker mit kurz fein zerkleinern. Restlichen Garnelen zugeben. Von die Spitzen abzupfen, zu der Masse geben, mit

und  
 kräftig würzen, kalt stellen.

Pastateig vierteln, nacheinander zu flachen Strängen formen, mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen, dabei nachmehlen. Teigstreifen in Quadrate ca. 10 x 10 cm ausradeln. Mit einem Esslöffel Häufchen der Füllung in die Mitte setzen, dann zu Dreiecken zusammenklappen und mit einer Gabel gut festdrücken (dabei keine Luft einschließen). Eventuell die Ränder vor dem Verschließen mit Wasser einpinseln. Auf ein mit Mehl bestäubtes Handtuch legen.

Die Ravioli im siedenden Wasser ca. 3-4 Minuten garziehen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen.

60 g Butter  
 Cayenne  
 Salz  
 Zitronensaft  
 Dillspitzen  
 Parmesankäse  
 gehacktem Rucola

zerlassen,  
 würzen. Ravioli mit der Butter und  
 beträufeln, mit  
 und  
 garnieren und servieren.

**Tipp:**  Gebratene Garnele und Pesto dazu servieren.

## Salsa Verde

Für 1 Glas

1 EL Kapern  
 1-2 Sardellenfilets  
 1 Knoblauchzehe  
 1 kleinen Bund Petersilie  
 1 kleinen Bund Kerbel  
 1-2 TL abgeriebener Zitronenschale  
 3-4 EL Olivenöl  
 ½ EL Rotweinessig  
 Zucker

abtropfen lassen, sehr fein hacken.  
 trocken tupfen, sehr fein hacken.  
 pellen, sehr fein hacken. Von  
 und  
 die Blätter sehr fein hacken. Alles mit  
 und  
 und ca.  
 mischen, eventuell etwas  
 zugeben, 1 Stunde ziehen lassen und servieren  
 oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen und fest  
 verschließen.

## Petersilien-Walnuss-Pesto

Für 1 Glas

50 g Walnüsse  
 2 Knoblauchzehen  
 20 Petersilienstielen, glatt  
 4 EL Parmesan, gerieben  
 8 EL Olivenöl  
 Meersalz  
 Schwarzem Pfeffer  
 Zitronensaft

in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten,  
 abkühlen lassen, grob hacken.  
 pellen, fein hacken. Von  
 die Blätter hacken. Alles mit  
 und  
 mischen. Mit  
 und  
 abschmecken. 1 Stunde ziehen lassen und  
 servieren oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen  
 und fest verschließen.

## Paprika-Mandel-Pesto

Für 1 Glas

50 g gehackte Mandeln  
 4 gegrillte, eingelegte Paprika  
 2 Knoblauchzehen  
 ¼ TL Chiliflocken  
 4 EL Parmesan, gerieben  
 50 ml Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 Zitronensaft

in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.  
 gut abtropfen lassen, grob würfeln.  
 pellen, mit den Mandeln und Paprika und  
 im Blitzhacker fein zerkleinern. Masse mit  
 und  
 verrühren. Mit  
 und  
 würzen. 1 Stunde ziehen lassen und servieren  
 oder mit Öl bedeckt in ein Glas füllen und fest  
 verschließen.