

### ***Thunfisch-Broccoli-Spaghetti***

#### **Zutaten:**

200 g Broccoli  
1 Dose Thunfisch  
200 ml Sahne  
etwas Tomatenmark  
500 g Spaghetti

#### **Zubereitung:**

Broccoli in Salzwasser garkochen, Thunfisch mit Sahne und Tomatenmark aufkochen und den kleingeschnittenen Broccoli hinzugeben. Alles mit Spaghetti mischen.

### ***Tortellini-Salat***

#### **Zutaten:**

2 Btl. Tortellini  
1 Stange Porree  
1 Dose Champignons  
2 - 6 Scheiben gekochten  
Schinken

#### **Für die Sauce:**

1 kl. Glas leichte Mayonnaise  
oder Miracel Wip  
Essig  
Öl  
etwas Sahne  
Salz, Pfeffer  
½ kl. Tube Remouladensoße

#### **Zubereitung:**

Tortellini bißfest kochen. Porree und Champignons fein schneiden; den gekochten Schinken in Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Die Zutaten für die Sauce alle gut miteinander vermischen und über die Tortellini geben. Alles gut vermischen.

### ***Nudel-Gemüse- Auflauf***

#### **Zutaten:**

250 g kurze Nudeln  
Salz  
1 Packung (300 g) Farmerge-  
müse  
3 Zwiebeln  
40 g Butter oder Margarine  
40 g Mehl  
¼ l klare Brühe (Instant)  
¼ l Milch  
weißer Pfeffer  
abgeriebene Muskatnuß  
250 g Fleischwurst  
150 g Greyerzer-Käse  
Fett für die Form

### ***Nudelaufwurf mit Paprika und Schinken***

#### **Zutaten:**

250 g Eifeler Bandnudeln  
Salz  
2 EL Öl  
1 Zwiebel  
1 grüne Paprikaschote  
1 Dose Champignons (210 ml)  
1 EL Mehl  
1 Becher Schlagsahne (250 g)  
1/8 l klare Brühe  
8 EL geriebener Käse  
1 EL gemischte Kräuter  
weißer Pfeffer  
250 g gekochter Schinken  
Fett für die Form

#### **Zubereitung:**

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

Farmergemüse in wenig Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Gemüse und Nudeln abtropfen lassen.

Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mehl zufügen und anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen. Soße unter Rühren aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Fleischwurst aus der Haut lösen und in kleine Würfel schneiden. Käse grob raspeln.

Nudeln, Wurst und Gemüse mischen und in eine gefette Auflaufform füllen. Mit Soße übergießen und mit Käseraspel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 175° backen.

#### **Zubereitung:**

Nudeln in reichlich Salzwasser mit etwas Öl 10 - 12 Min. kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Restliches Öl erhitzen und gewürfelte Zwiebel, Paprika und Champignons kurz andünsten.

Mehl überstäuben und mit Sahne und Brühe ablöschen. Käse darin schmelzen lassen und die kleingehackten Kräuter zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine feuerfeste Form fetten, die Nudeln hineingeben und mit den in Streifen geschnittenen Schinken belegen. Die Käse-Kräutersauce darübergießen und bei 200 ° 15 - 20 Minuten überbacken.

### *Spaghetti mit Thunfischsoße*

#### **Zutaten:**

500 g Spaghetti  
etwas Olivenöl  
1 dicke Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
5 - 6 milde Peperoni  
(wer mag 3 - 4 scharfe)  
1 Paket (500 g)  
passierte Tomaten  
1 Becher Sahne  
2 Dosen Thunfisch  
Salz, Pfeffer,  
Oregano, Majoran

#### **Zubereitung:**

Die Spaghetti al dente kochen. Pfanne heiß werden lassen, den Boden mit Olivenöl bedecken und heiß werden lassen. Bei kleiner Temperatur kleingeschnittene Zwiebel und Peperoni dünsten. Die Knoblauchzehen ganz hineingeben und wieder nach kurzer Zeit entfernen. Die passierten Tomaten zufügen, ankochen lassen - muß dunkel werden. Anschließend die Sahne und den Thunfisch zufügen und alles abschmecken.

### *Gefüllte Cannelloni*

#### **Zutaten:**

500 g Broccoli  
500 g Tomaten  
Salz  
500 g Hähnchenfilet  
1 Zwiebel  
1 Bd. Petersilie  
weißer Pfeffer  
12 Cannelloni  
15 g Butter oder Margarine  
15 g Mehl  
3/8 l Milch  
abgeriebene Muskatnuß  
150 g Mozzarella-Käse

#### **Zubereitung:**

Gemüse putzen, waschen. Broccoli in Röschen teilen, Tomaten in Stücke schneiden. Broccoli in kochendem Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben. Fleisch waschen, trockentupfen und fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Alles vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Cannellonie füllen und auf das Gemüse legen. Fetthwitzen. Mit der Milch ablöschen. Unter Rühren gut durchkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Soße über die Cannelloni geben. Käse in Scheiben schneiden und darauflegen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten goldbraun bei 200 ° backen.

***Pasta mit jeder  
Menge Sauce***

**Zutaten:**

500 g Pasta-Nudeln  
(egal welche)  
1 gr. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Butter  
1 Becher Schmand  
1 Becher Sahne  
1 Tomatensoße Parmerosa  
1 gr. Dose geschälte Tomaten  
1 Pack. Parmelat  
Muskat  
viel Dillspitzen  
Oregano  
Basilikum  
1 TL Sambal Olek und  
1 EL Butter

**Zubereitung:**

Nudeln al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in etwas Butter andünsten. Schmand, Sahne hinzufügen und mit Tomatensoße Parmerosa vermischen. Geschälte Tomaten in Stücke schneiden und hinzufügen, Parmelat ebenso beifügen und aufkochen lassen. Mit Muskat, Dill, Oregano und Basilikum abschmecken. Zum Schluß Sambal Olek und Butter zufügen.



## *Lasagne al forno*

### Zutaten:

- 4 EL Olivenöl
- 250 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Mehl
- ½ Tasse Rotwein
- 1 Dose geschälte Tomaten (gr.)
- 1 Bd. Oregano
- 1 zerriebenes Lorbeerblatt
- Salz,
- Pfeffer aus der Mühle
  
- Für die Bechamelsoße
- 50 g Butter oder Margarine
- 50 g Mehl
- ½ l Milch
- 1 Pr. Muskat
- 4 EL Parmesan
  
- Außerdem:
- 400 g Lasagneplatten
- 200 g Mozzarella
- 1 Bd. Schnittlauch

### Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch kräftig darin anbraten.

Die feingehackte Zwiebel und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen dazugeben und glasig schwitzen.

Das Tomatenmark unterrühren, mit dem Mehl bestäuben, mit dem Rotwein ablöschen und mit den Tomaten auffüllen. Zu einer sämigen Soße verkochen.

Den Oregano unterziehen, mit dem Lorbeer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bechamelsoße die Butter oder Margarine in einem anderen Topf erhitzen und das Mehl einrühren.

Mit der Milch auffüllen und zu einer Soße verkochen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem Käse abschmecken.

Die Lasagneplatten in Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und bereitstellen. Schichtweise die Fleischsoße, die Bechamelsoße und die Teigplatten in eine ausgefettete Auflaufform geben.

Den in Scheiben geschnittenen Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 ° etwa 15 Minuten backen. Herausnehmen und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

## **Wirsing-Schinken- Lasagne**

### **Zutaten:**

1 kleiner Wirsingkohl  
Salz, weißer Pfeffer  
50 g Butter oder Margarine  
50 g Mehl  
2 - 3 EL Tomatenmark  
½ l Gemüsebrühe  
½ l Milch  
1 Bd. Petersilie  
Rosenpaprika  
200 g gekochter Schinken  
8 helle Lasagneblätter  
100 g Edamer-Käse

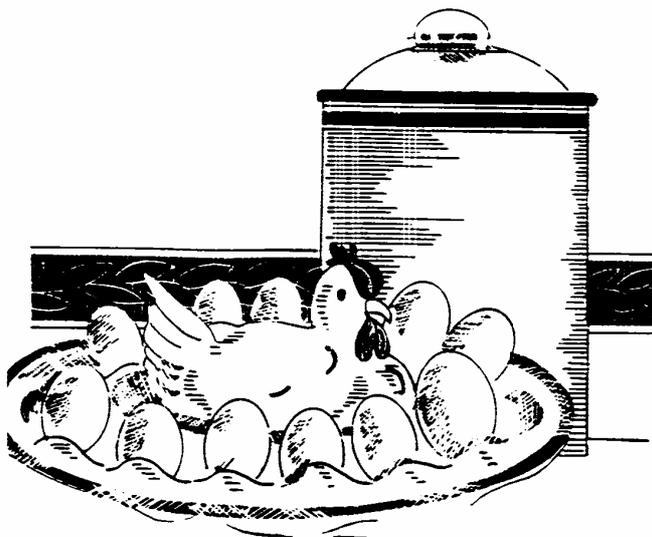
### **Zubereitung:**

Wirsing putzen, waschen und Blätter ablösen. Dicke Blattrippchen flachschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Fett erhitzen, Mehl und Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen. Aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Eine gefette Auflaufform mit der Hälfte des Kohls auslegen. Hälfte Schinken und 1/3 der Soße darauf verteilen. Mit Lasagneblätter belegen. Übrigen Schinken und 1/3 der Soße daraufgeben. Mit Rest-Kohl bedecken. Übrige Soße darübergießen. Käse reiben und den Auflauf damit bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° 35 - 40 Minuten backen.



## *Nudel-Hack-Auflauf*

### **Zutaten:**

1 EL Öl  
Salz  
250 g gr. Hörnchennudeln  
375 g Hackfleisch  
1 Dose geschälte Tomaten  
(425 ml)  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
1 Dose Tomatenmark (70 g)  
½ TL Oregano  
1 Messerspitze Zimt  
schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle  
1 Scheibe trockenes Toastbrot  
2 EL geriebener Parmesankäse  
Fett für die Form

### Soße:

1 EL Butter oder Margarine  
30 g Mehl  
½ l Milch  
etwas Salz,  
weißer Pfeffer  
3 Eier

### **Zubereitung:**

Nudeln in Salzwasser mit Öl 12 Minuten kochen, abtropfen lassen. Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Hackfleisch in heißem Öl rundherum braun braten. Zwiebelwürfel kurz mitschmoren. Tomaten, Knoblauch, Tomatenmark, Oregano, Zimt, Pfeffer und Salz einrühren. Aufkochen lassen und zugedeckt 15 Minuten schmoren. Brot zerkrümeln, die Hälfte mit Ei verquirlen und mit der Hackmasse mischen. Zur Seite stellen.

Für die Soße Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Milch ablöschen, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Pfeffer und salzen. Vom Herd nehmen und die verquirlten Eier einrühren. Eine flache Auflaufform einfetten. Restliches Brot hineinstreuen. Nudeln abwechseln mit Hack einschichten. Soße darübergießen und mit Käse bestreuen.

Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 225 ° ca. 45 Minuten backen.

### ***Makkaroni-Auflauf***

#### **Zutaten:**

500 g Makkaroni  
500 g Champignons  
250 g Kasseler-Aufschnitt  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
Pfeffer  
getrocknete Kräuter  
der Provence  
150 g Tiefkühlerbsen  
1 Pack.gestückelte Tomaten  
1 Becher Schmand  
1 Becher Sahne  
100 g Schmelzkäse  
100 g Gouda  
Petersilie  
Fett für die Auflaufform

### ***Spaghetti mit Parmaschinken***

#### **Zutaten:**

500 g Spaghetti  
100 g Parmaschinken  
100 g grüne Oliven  
50 g Parmesan-Käse  
50 g Schlagsahne  
5 EL kaltgepreßtes Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
2 Blätter frischen Basilikum  
1 scharfe Pepperoni

#### **Zubereitung:**

Makkaroni in reichlich Salzwasser 12 Minuten garen. Abropfen lassen.

In der Zwischenzeit Champignons putzen, halbieren und vierteln. Kasseler in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und fein hacken.

Öl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Pilze unter Wenden goldbraun braten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Kasseler und gestückelte Tomaten zufügen. Aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Käse fein reiben. Sahne, Schmand, Schmelzkäse und Erbsen in die Soße geben. Makkaroni und Soße in eine gefettete Auflaufform füllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° 20 Minuten überbacken. Mit Petersilie bestreuen.

#### **Zubereitung:**

Den Knoblauch bei milder Hitze im Olivenöl andünsten, ohne daß er braun wird. Den Topf vom Herd nehmen, Basilikum, zerhackte Oliven und den scharfen Pepperoni, Sahne sowie den in schmale Streifen geschnittenen Schinken dazugeben und gut umrühren.

Währenddessen kochen die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser - bis al dente.

Die Spaghetti mit der Soße vermischen und zum Schluß werden sie mit Parmesan bestreut.

### ***Penne Rigate mit Gorgonzola***

#### **Zutaten:**

350 g Penne Rigate  
100 g Gorgonzola  
¼ l Crème fraîche  
3 Salbeiblätter  
30 g Butter  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Die Penne Rigate 10 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen lassen. Während dieser Zeit die Crème fraîche mit den Salbeiblättern und dem Pfeffer 5 Minuten bei mittlerer Hitze reduzieren. Den in Stückchen geschnittenen Gorgonzola hinzugeben und alles zusammen noch 5 Minuten kochen, so daß der Gorgonzola schmilzt. Die Nudeln abgießen, mit der Crème fraîche vermischen und in die Servierschüssel geben. Die Butter hinzufügen. Verrühren und gleich sehr heiß servieren.

### ***Farfalle mit Pilzen und Tomaten***

#### **Zutaten:**

500 g Farfalle  
250 g Champignons  
50 g getrocknete Steinpilze  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g Butter  
2 EL Olivenöl  
500 g Tomaten  
Petersilie, Basilikum, Salz,  
Pfeffer  
Parmesan

#### **Zubereitung:**

Die getrockneten Steinpilze 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten häuten, entkernen und in Stücke schneiden. In einer Schmorpfanne die in dünne Scheiben geschnittene Zwiebel und die Champignons in dem Olivenöl anbraten. 5 Minuten schmoren lassen.

Die Steinpilze, die Tomaten und den gehackten Knoblauch zufügen, Salzen, pfeffern, 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen und öfters umrühren, so lange, bis das Kochwasser verdampft ist. Währenddessen die Farfalle 11 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen und mit der Champignonsoße, der Butter, feingehackter Petersilie und Basilikum vermengen. Sofort servieren, dazu Parmesan reichen.

### ***Rigatoni mit Erbsen***

#### **Zutaten:**

500 g Rigatoni  
250 g Erbsen  
6 dünne Scheiben  
Parmaschinken  
6 Zwiebeln aus  
frischer Ernte  
50 g Butter  
½ l Crème fraîche  
Salz, Zucker, Parmesan

### ***Tagliatelle mit Walnüssen***

#### **Zutaten:**

350 g Tagliatelle  
2 Knoblauchzehen  
150 g Walnußkerne  
50 g Paniermehl  
2 EL Crème fraîche  
Salz, Pfeffer, Muskat

#### **Zubereitung:**

Den Schinken in Streifen schneiden. Die geschälten Zwiebeln in Viertel schneiden. Zwiebel und Erbsen in Butter 15 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. Salzen, pfeffern. Jetzt kommt der Schinken und die Crème fraîche dazu. Vorsichtig, ohne daß es kocht wieder erhitzen.

Die Rigatoni müssen in reichlich Salzwasser 15 Minuten garen. Abgießen und mit den Erbsen mischen. Gleich servieren. Wer mag streut Parmesan darüber.

#### **Zubereitung:**

Zerstoßen Sie die Walnußkerne. In dem Olivenöl wird nun der gehackte Knoblauch goldgelb geschmort. Jetzt kommen die Nüsse, ½ Glas Wasser, Salz, Pfeffer und eine Messerspitze Muskat dazu. 5 Minuten kochen lassen. Die Crème fraîche unterrühren. Neu erhitzen, ohne daß es aufkocht.

Die Tagliatelle 5 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen und die Sauce darübergeben. Vermischen und sehr heiß servieren.

***Tagliatelle mit  
Avocadocreme  
und Krabben***

**Zutaten:**

350 g Tagliatelle  
2 Avocados  
1 weiße Zwiebel  
150 g geschälte rosa Krabben  
2 feste Tomaten  
1 Zitrone  
3 EL Olivenöl  
Schnittlauch,  
frischer Koriander  
einige Tropfen Tabasco  
Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Tomaten häuten, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel mit den Avocados, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Tabasco mit dem Mixer pürieren. Die Tagliatelle 5 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen und sofort die Tomaten, die Krabben, das Avocadopüree und den feingehackten Schnittlauch und Koriander darunterheben. Abkühlen lassen, dabei von Zeit zu Zeit umrühren.

***Fettuccine verdi  
D'Alfredo***

**Zutaten:**

400 g Fettuccine Verdi  
100 g Butter  
4 EL Creme fraiche  
100 g geriebener Parmesan  
Muskat, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Das Kochwasser für die Nudeln aufsetzen. Inzwischen den Parmesan reiben. In einem kleinen Kochtopf die Butter mit der Crème fraîche und der Hälfte des Parmesan zum Schmelzen bringen, ohne kochen zu lassen. Etwas Muskatnuß hinzufügen und gut pfeffern. Die Sauce schlagen, sie muß dickflüssig werden. Die Fettuccine Verdi werden ca. 6 Minuten gekocht, nicht zu sehr abtropfen lassen. Mit der Sauce übergießen, vermengen und sofort mit dem restlichen geriebenen Parmesan servieren.

## ***Lasagne mit Gemüse***

### **Zutaten:**

500 g Lasagne  
1 Karotte  
150 g junge Erbsen  
(Hülsen entfernen)  
150 g grüne Bohnen  
2 Lauchstangen  
1 Stange Sellerie  
4 Tomaten  
50 g Butter  
3 EL gehackte Petersilie  
oder Basilikum  
1/3 l Crème fraîche  
50 g geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Tomaten häuten, entkernen und in Stücke schneiden. Die Karotte schälen und grob reiben. Die grünen Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Den Lauch waschen, in grobe Stücke schneiden und die dunklen Blätter entfernen. Auch der Sellerie wird zu Stücken verarbeitet. Jetzt alles in der Butter bei schwacher Hitze 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Salzen, pfeffern. Den Deckel abnehmen und 5 Minuten lang etwas Kochwasser abdampfen lassen. Die Hälfte der Crème fraîche zufügen und verrühren. In einer gefetteten Auflaufform eine Schicht Lasagne verteilen (direkt aus der Packung), mit einer Gemüseschicht bedecken und Petersilie und Basilikum überstreuen. Wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Obendrauf kommt die restliche Crème fraîche. Mit ein wenig Wasser oder Brühe anfeuchten und den geriebenen Parmesan darüberstreuen. 30 Minuten bei mittlerer Hitze im Ofen backen.

## **Überbackene Tortellini**

### **Zutaten:**

500 g Tortellini  
¼ l Tomatensauce  
250 g Champignons  
½ Zitrone  
75 g Butter  
75 g geriebenen Parmesan  
3 EL Crème fraîche  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Tortellini 16 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Inzwischen die Champignons waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Hälfte der Butter in eine Pfanne geben und die Pilze anbraten. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft übergießen. Die Tomatensauce getrennt erhitzen und mit der Crème fraîche verrühren. Die Hälfte der sorgfältig abgetropften Tortellini in eine gefettete Auflaufform geben, darauf die Hälfte der Champignons verteilen und anschließend mit der Hälfte der Tomatensauce bedecken. Dieser Vorgang wird wiederholt. Zum Schluß mit geriebenem Parmesan und Butterflöckchen bestreuen. 15 Minuten im heißen Ofen überbacken.

## **Cannelloni**

### **Man nehme für 6 Personen:**

500 g Cannelloni,  
die al dente gekocht werden.  
Gut abtropfen lassen.

Für die Füllung können wir folgende Zutaten in eine Schüssel geben:

300 g in Butter angebratenes Kalbfleisch, das wir fein hacken, 150 g gekochten Schinken, ebenso gehackt, 400 g gekochten, ausgedrückten und fein gehackten Spinat, 2 Eier, 3 EL geriebenen Parmesankäse, eine kleine Prise Muskat und je eine Prise Salz und Pfeffer.

Wir verrühren diese Zutaten gut, um eine weiche und gut vermischte Masse zu erhalten. Damit füllen wir jetzt die Cannelloni. Diese reihen wir in ein feuerfestes Gefäß und geben auf jede Schicht zerlassene Butter, einen Hauch geriebenen Parmesankäse und Fleischsauce (z.B. das Ragout auf Bologneser Art, wie es an anderer Stelle beschrieben ist). Schließlich bedecken wir alles mit einigen Löffeln Bechamelsauce und schieben es in den sehr heißen Ofen zum Überbacken.

Eine andere Version kennt eine Füllung aus gehacktem Speck, gehacktem Schweinefleisch, Fruchtfleisch von Tomaten, gehackte Zwiebeln und scharfe Paprikaschoten. Wir rösten alles in einer Pfanne an, nehmen es vom Herd und geben Eier, Spinat und geriebenen Parmesankäse dazu.

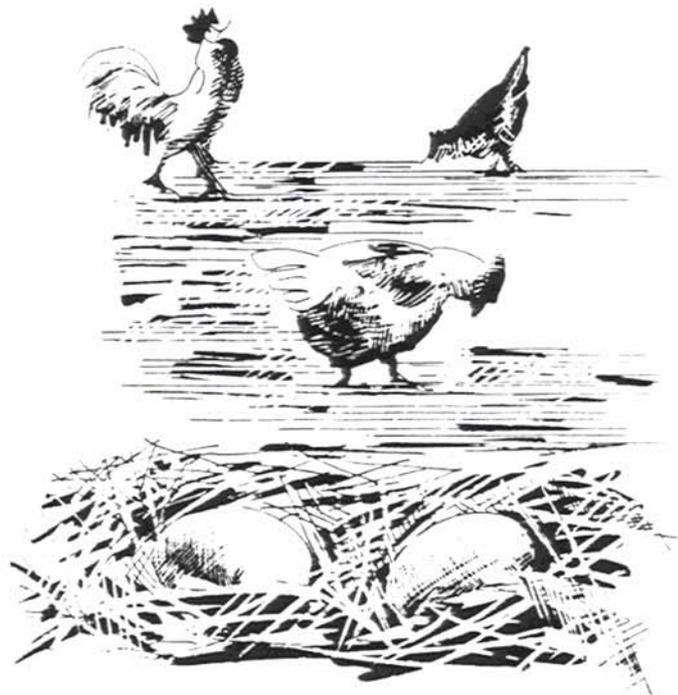
### ***Conchiglie al pomodoro e basilico***

Hier handelt es sich um die klassischste und berühmteste italienische Sauce, die einst entstand, als die Tomate, aus Amerika kommend, in Europa eingeführt wurde.

Für 6 Personen brauchen Sie 6 EL Olivenöl und 600 g frische, passierte oder geschälte Tomaten aus der Dose.

Das sehr einfache, aber nicht immer beachtete Geheimnis ist, das Olivenöl und das Fruchtfleisch der Tomaten so zu kochen, daß der Siedepunkt erreicht wird, ohne überschritten zu werden. Weil nur so das Aroma und die natürlichen Eigenschaften der Zutaten bewahrt bleiben. Zuerst erhitzt man das Öl, dann fügt man die Tomaten dazu, dann eine Prise Salz, eine Handvoll Basilikumblätter oder fein gehackte Petersilie. Und ganz nach Geschmack gehackte Zwiebeln, Knoblauch, etwas scharfen Paprika oder Pfeffer.

Mit dieser Sauce können Sie 500 g der muschelähnlichen Conchiglie, al dente gekocht, würzen.



### *Conchigliette con pesce*

Muschelnudeln mit Fischragout sind eine einzigartige Delikatesse. Für 6 Personen benötigen Sie 600 g Fisch, z.B. Seebarsch oder Kaulbarsch.

Erhitzen Sie in einer Pfanne 6 EL Olivenöl mit einer schönen, dünnblättrig geschnittenen Zwiebel. Warten Sie, bis diese glasig wird, ohne aber Farbe anzunehmen, und fügen Sie ein paar kleine Karotten und eine Selleriestange, beides in Würfel geschnitten, hinzu. Lassen Sie das Ganze noch einige Minuten kochen und würzen Sie mit je einer Prise Salz und Pfeffer und einer guten Prise Oregano. Nach einigen weiteren Kochminuten geben Sie das zerkleinerte Fischfleisch dazu. Lassen Sie das Ragout gar werden, während Sie es nach und nach mit einem Glas trockenem Weißwein begießen. Sie erhalten so ein hervorragendes Ragout.

Versuchen Sie auch andere Versionen: Geben Sie Tomaten dazu, oder statt der Zwiebel Knoblauch. Statt Oregano Basilikum. Für dieses Ragout eignen sich am besten die Nudeln in Form großer Muscheln, die Conchigliette. Sie brauchen für das hier beschriebene Rezept 500 g, gut al dente gekocht.