



ALLE LIEBEN SPAGHETTI



9
REZEPTE

AUS DER RECHEIS
NUDELKÜCHE

Recheis. Da bin i daheim.

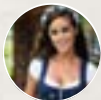
So schmeckt Vielfalt!

Neun tolle Spaghetti-Rezepte, die glücklich machen!

Mit diesem kleinen Heft holst du dir die Spaghetti-Vielfalt von Recheis direkt nach Hause auf den Teller! Neun tolle Spaghetti-Rezepte mit jeweils einer unserer beliebten Spaghetti-Sorten entführen dich in die Welt der Nudel-Liebhaber und Genießer: Von österreichischen Klassikern, wie den Salzburger Nudelnockerl und der g'schmackigen Tiroler Carbonara, bis hin zu ausgefallenen Rezeptideen mit Kurkuma, Roten Rüben oder Schmorgurken und Sesam-Zander!

Die gelingsicheren Wohlfühlgerichte wurden gemeinsam mit den Food Bloggerinnen Cooking Catrin, Sweets & Lifestyle und More is Now entwickelt und sind einfach nachzukochen. Zudem erwarten dich spannendes Nudelwissen sowie hilfreiche Tipps, wie du Spaghetti bissfest bekommst.

Lass es dir schmecken,
dein Recheis Team



Cooking Catrin

In langjähriger Zusammenarbeit entwickelt die international ausgezeichnete Foodbloggerin Cooking Catrin immer wieder neue, frische Nudelkreationen für uns.



Sweets & Lifestyle

Die beliebte Bloggerin Verena Pelikan ist ein absoluter Spaghettiprofi und kreiert regelmäßig köstliche, gelingsichere Nudelrezepte mit dem gewissen Etwas für uns.



More is Now

Die 3-fache Mama Olivia Trombitas-Meissel bietet auf ihrem Blog More is Now köstliche Inspirationen für eine abwechslungsreiche und leicht nachzukochende Familienküche.

KLASSIKER

- 04 **Tiroler Carbonara**
Goldmarke Spaghetti N°5
- 06 **Spaghetti mit Blitzbolognese**
Goldmarke Spaghettoni N°7
- 08 **Spaghetti mit Fleischbällchen und Tomatensauce**
Goldmarke Spaghetti N°5

FISCH

- 10 **Spaghettini unter Schmorgurken und Sesam-Zander**
Goldmarke Spaghettini N°3

SORTIMENT

- 12 **Österreichs größte Spaghetti-Vielfalt**
100% österreichische Zutaten

VEGETARISCH

- 14 **Dinkel Spaghetti mit Rote-Rüben-Sauce & Gemüsebällchen**
Naturgenuss Dinkel Spaghetti N°5
- 16 **Kurkuma Spaghetti mit Spinat & Pesto**
BIO Spaghetti N°5
- 18 **Salzburger Nudelnockerl**
Goldmarke Linguine N°8

VEGAN

- 20 **Vollkorn Spaghetti mit Karfiol-Bolognese**
Naturgenuss Vollkorn Spaghetti N°5
- 22 **Vollkorn Spaghetti mit Ofengemüse**
Naturgenuss Vollkorn Spaghetti N°5
- 24 **Spaghetti kochen**
5 Tipps für perfekt gekochte Spaghetti



Von schnell bis aufwendig:
Mit diesem Icon hast du die
Kochzeit stets im Blick.



Mit unseren drei kleinen Hauben
hast du den Schwierigkeitsgrad
stets im Blick.



Tiroler Carbonara

mit Goldmarke Spaghetti N°5



Kochzeit:
20 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten für 4 Personen

500 g Recheis Goldmarke
Spaghetti N°5
350 g Tiroler Speck
200 ml Sahne
4 Eier
Salz & Pfeffer
Muskatnuss
frischer Rosmarin
75 g Tiroler Bergkäse

Zubereitung

1. Goldmarke Spaghetti laut Packungsanleitung in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen.
2. Den fein gewürfelten Speck in einer Pfanne knusprig anbraten. Etwas Speck zum Garnieren zur Seite stellen.
3. Die Sahne und die Eier miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und frischem Rosmarin würzen.
4. Die Spaghetti abseihen und direkt zum Speck in die Pfanne geben.
5. Die Eier-Sahne Mischung auf den Nudeln verteilen und solange unterheben, bis die Spaghetti von einer cremigen Hülle überzogen sind und die Eiermischung zu stocken beginnt.
6. Die Spaghetti Carbonara mit gebratenen Speckwürfeln und Tiroler Bergkäse servieren.

Mit g'schmackigem Tiroler Speck, würzigem Tiroler Bergkäse, heimischen Eiern und etwas Sahne gelingt's original tirolerisch, wie die Heimat von Recheis seit 1889.



Gericht von
**Cooking
Catrin**



Tipp

Mit frischem Maggikraut oder Petersilie servieren. Das schmeckt nicht nur richtig gut, sondern macht das Gericht auch bekömmlicher.

Spaghetti mit Blitzbolognese

mit Goldmarke Spaghettoni N°7



Kochzeit:
25 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten für 4 Personen

500 g Recheis Goldmarke Spaghettoni N°7
1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
80 g Bauchspeck, gewürfelt
250 g Faschiertes, gemischt
450 g passierte Tomaten, aus der Dose
2 EL Tomatenmark
frische Basilikumblätter
frischer Oregano
Salz & Pfeffer
frisch geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und bei mittlerer Hitze fünf Minuten im heißen Öl glasig anbraten. Speckwürfel hinzugeben und kurz mitbraten lassen. Faschiertes hinzugeben und unter Rühren braten.
2. Passierte Tomaten, Tomatenmark und Basilikumblätter in die Pfanne geben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und 20 Minuten sanft schmoren lassen.
3. Reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend Spaghettoni in das kochende Wasser geben und nach Packungsanleitung bissfest kochen.

Spaghetti mit Blitzbolognese gemeinsam mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Wenn es schnell gehen muss und trotzdem frisch zubereitet sein soll, ist Spaghettoni mit Blitzbolognese genau die richtige Rezeptwahl.



Tipp

Je länger eine Bolognese Zeit hat zum Kochen, desto besser wird sie. Sollte also genügend Zeit vorhanden sein, dann die Bolognese noch etwas länger köcheln lassen.



Gericht von
**Cooking
Catrin**

Spaghetti mit Fleischbällchen und Tomatensauce

mit Goldmarke Spaghetti N°5



Kochzeit:
ca. 40 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
mittel

Zutaten für 4 Personen

500 g Recheis Goldmarke
Spaghetti N°5

Für die Tomaten-Kräuter-Sauce:

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
125 ml Rotwein
900 ml stückige Tomaten
aus der Dose
1/2 Bund Petersilie
1 Faust (frische) Basilikumblätter
1 TL Thymian, frisch
oder getrocknet
Salz & Pfeffer

Für die Fleischbällchen:

500 g Faschiertes
1 rote Zwiebel
1 EL Senf
4 EL Semmelbrösel
Salz & Pfeffer
Olivenöl zum Braten

Zum Verfeinern:

Geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Für die Tomaten-Kräuter-Sauce: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren rund fünf Minuten andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen. Stückige Tomaten aus der Dose dazugeben. Kurz verrühren und für etwa 30–40 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren damit nichts anbrennt. Die Kräuter waschen und sehr fein hacken. Nach der Hälfte der Kochzeit die gehackten Kräuter dazugeben und fertig köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Fleischbällchen: Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Faschiertem, Senf und den Semmelbröseln in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut mit den Händen für einige Minuten kneten. Anschließend die Masse zu kleinen Kugeln à ca. 30 g rollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin kräftig von allen Seiten anbraten.

3. Die Recheis Goldmarke Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest kochen.

4. Die knusprig gebratenen Fleischbällchen in der Tomatensauce schwenken, Spaghetti unterheben und gut mischen. Die Spaghetti mit Fleischbällchen und Tomatensauce warm servieren. Nach Geschmack mit Parmesan garnieren.

Würzige Bällchen, knusprig gebraten, verfeinern die Spaghetti aus 100% österreichischen Zutaten und baden in der fruchtigen Tomatensauce.



Gericht von
**Cooking
Catrin**



Spaghettini unter Schmorgurken und Sesam-Zander



Kochzeit:
ca. 30 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
leicht

mit Goldmarke Spaghettini N°3

Zutaten für 4 Personen

500 g Recheis Goldmarke
Spaghettini N°3

Für die Schmorgurken:

1 Bund Frühlingszwiebeln

4 Salatgurken

1 Bund Dill

2 TL Olivenöl

Salz & Pfeffer

200 ml Hafer Creme

(oder alternativ Schlagsahne)

2 TL Honig

2 TL Senf

1/2 Bio-Zitrone

Für den Sesam-Zander:

6 Bio-Zanderfilets

1 Bio-Zitrone

2 EL Maisstärke

Salz & Pfeffer

2 TL Paprikapulver

1 Knoblauchzehe

2 EL Sesam

Erdnussöl zum Braten

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln säubern und in feine Ringe schneiden. Die Salatgurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Suppenlöffel die Kerne herausschaben. Gurken in ca. 5 mm starke Scheiben schneiden und beiseite stellen. Den Dill fein hacken.

2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin anbraten. Die Gurkenscheiben dazugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit der Hafer-Creme aufgießen. Mit Honig, Senf und etwas Zitronensaft abschmecken und den Dill hinzufügen.

3. Für den Sesam-Zander die Filets in Streifen schneiden, mit dem Saft einer Zitrone marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maisstärke mit dem Paprikapulver und dem Sesam vermengen und die Zanderfilets darin wenden. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin gemeinsam mit einer halbierten Knoblauchzehe anbraten.

4. Recheis Goldmarke Spaghettini laut Packungsanleitung in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen, abseihen und auf Tellern verteilen. Die Schmorgurken und das Zanderfilet zu den Nudeln geben und mit frischem Dill und Sesam garniert servieren.

Die Schmorgurken und der mit Zitronensaft beträufelte Zander ergänzen sich sehr gut. Der Sesam und das Erdnussöl verleihen dem Gericht eine besondere Nuss-Note.



Gericht von
**More is
Now**



Österreichs größte Spaghetti-Vielfalt

100% österreichische Zutaten

Eine Nudel mit Geschichte!

Es ist die wohl bekannteste Nudelform der Welt: Spaghetti. Die langen dünnen Nudeln gelten als die Urmutter aller Teigwaren. Der Name „Spaghetti“ geht dabei auf das italienische Wort „spago“ zurück, was übersetzt so viel bedeutet wie „Faden“.

Spaghetti in Hülle & Fülle

Wo Recheis drauf steht, ist Österreich drin. Denn sämtliche Zutaten, die es für die Recheis Spaghetti-Vielfalt braucht, stammen aus Österreich. Den Dinkel für unsere Nudeln liefern zum Beispiel Bäuerinnen und Bauern aus dem steirischen Vulkanland und der Hartweizen kommt von mehr als 300 LandwirtInnen aus dem Weinviertel, die sich zur Erzeugergemeinschaft Zistersdorf (EGZ) zusammengeschlossen haben.

Ob also unsere beliebten Goldmarke Spaghetti oder feinsten Naturgenuss mit Vollkorn und Dinkel – hier ist für alle etwas dabei!



Thomas Taibl aus Zistersdorf, NÖ ist einer von über 300 Recheis Hartweizen VertragslandwirtInnen.

BALLASTSTOFF-REICH

Für bewussten Genuss mit Vollkorn-hartweizengrieß aus österreichischer Landwirtschaft



DER KLASSIKER

Mit dem traditionellen Durchmesser von 1,6 mm.



EINFACH STARK

Unsere Dicken mit einem Durchmesser von 1,9 mm – perfekt für cremige, dicke Saucen!



FLACHE FORM

ideal für cremige, sahnige Saucen und Pesto!



DÜNN & FEIN

mit Dinkelgrieß und einem Durchmesser von 1,4 mm



ALLES BIO

Mit bestem BIO Hartweizen und BIO Freilandeiern aus Österreich in der besonders nachhaltigen Papierverpackung aus 100% Cellulose.



ZART & FEIN

Unsere dünnsten Nudeln mit einem Durchmesser von 1,4 mm – perfekt für leichte Saucen!

NATUR PUR

Mit feinem Dinkel aus dem steirischen Vulkanland

Dinkel Spaghetti mit Rote-Rüben-Sauce & Gemüsebällchen



Kochzeit:
ca. 40 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
mittel

mit Naturgenuss Dinkel Spaghetti N°5

Zutaten für 4 Personen

400 g Recheis Naturgenuss Dinkel Spaghetti N°5

Für die Gemüsebällchen:

300 g Erbsen, tiefgekühlt

2 große Karotten

1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,

1 Ei, 3 EL Mehl, 70 g Semmel-

brösel, 2 TL Oberskren, 1/2 TL

Currypulver, 1/2 TL Paprikapulver,

1/2 TL Ras el Hanout Gewürz,

Salz & Pfeffer

Für die Rote-Rüben-Sauce:

200 g Rote Rüben, vorgegart

3 Knoblauchzehen,

3 EL Nudelwasser, Saft einer

halben Zitrone, 2 EL Olivenöl,

Kräutersalz & Pfeffer,

etwas Chili nach Geschmack

Zum Verfeinern:

100 g Feta, Pinienkerne, geröstet

Haselnüsse, geschält und geröstet

Zubereitung

1. Für die Gemüsebällchen: Die Erbsen kurz kochen, abseihen und fein pürieren. Karotten waschen, rote Zwiebel und Knoblauch schälen und alles sehr fein würfeln. Mit Ei, Mehl, Brösel, Kren und den Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen Bällchen formen und diese auf einem mit Backpapier belegtem Blech im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Heißluft für 25 bis 30 Minuten backen.

2. Währenddessen die Dinkelspaghetti nach Packungsanleitung bissfest in Salzwasser kochen. Achtung: einen Schuss Nudelwasser aufbehalten.

3. Für die Rote-Rüben-Sauce: Die vorgegarten roten Rüben in einen Mixer geben. Mit geschälten Knoblauchzehen, Nudelwasser, Zitronensaft, Olivenöl, Chili, Kräutersalz und Pfeffer vermengen.



Tipp

Der Dinkel für die Recheis Naturgenuss Dinkelnudeln wird im Steirischen Vulkanland angebaut.

Gericht von
**Cooking
Catrin**



Zu einer cremigen Sauce pürieren. Die abgeseihten Spaghetti darin im Topf schwenken und kurz ziehen lassen.

4. Die in der Sauce geschwenkten Dinkelspaghetti mit den Gemüsebällchen am Teller anrichten und mit Feta und gerösteten Pinienkernen servieren.

SCHON GEWUSST?

Dinkel strotzt vor Kraft. Das Korn liefert viel Eiweiß, Kieselsäure und Antioxidantien und punktet durch sein hervorragendes Fettsäuremuster.



Kurkuma Spaghetti mit Spinat & Pesto

mit BIO Spaghetti N°5



Kochzeit:
ca. 30 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten für 4 Personen

Für die Kurkuma Spaghetti:

- 400 g Recheis BIO Spaghetti N°5
- 2 EL Kurkuma Pulver
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone

Für das Kräuter-Pesto:

- 30 g Pinienkerne
- 2 Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
- 4 Knoblauchzehen
- 60 ml Olivenöl
- 70 g Parmesan, gerieben
- 1 Msp. Muskatnuss
- Salz & Pfeffer

Für die gebratenen Zucchini:

- 300 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zum Verfeinern:

- 350 g Blattspinat
- 2 EL Pinienkerne

Zubereitung

1. Für die Kurkuma Spaghetti: Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mit Kurkuma würzen. Die Recheis BIO Spaghetti hinzufügen und nach Packungsanleitung kochen. Abseihen und zur Seite stellen.

2. Für das Pesto: Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kräuter waschen, von den Stielen befreien und grob hacken. Den Knoblauch schälen, grob hacken und gemeinsam mit den Kräutern in einen Mixer geben. Olivenöl, Pinienkerne und Parmesan dazugeben und pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die gebratenen Zucchini: Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit geschälter und fein gehackter Knoblauchzehe und optional Chili in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Blattspinat waschen, gut abtropfen lassen und zur Seite stellen. Die Pinienkerne vorsichtig in einer Pfanne ohne Öl anbraten.

5. Die Kurkuma Spaghetti mit Olivenöl und Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen und schwenken. Den Blattspinat unterheben. Anschließend das Pesto und die gebratenen Zucchini unterheben. Mit den Pinienkernen garnieren und sofort warm servieren.



Kurkuma und Spinat ergeben tolle Farb- und Geschmacksakzente

aus 100% österreichischen Zutaten



Salzburger Nudelnockerl

mit Goldmarke Linguine N°8



Kochzeit:
ca. 45 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
mittel

Zutaten für 4 Personen

Für die Nudelnockerl:

300 g Recheis Goldmarke
Linguine N°8

1 Zucchini

2 Eier

Schuss Schlagobers

Salz & Pfeffer

Frische Kräuter

(Thymian, Rosmarin, Petersilie)

Für die Käsesauce:

100 g geriebener Salzburger
Bergkäse

25 g Butter

30 g Mehl

475 ml Milch

Zum Verfeinern:

100 g Cherrytomaten

frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

1. Recheis Linguine N°8 laut Packungsanleitung in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abseihen und sehr gut abtropfen lassen.

2. Die Zucchini waschen und fein würfeln. Ein paar Würfel für die Garnitur zur Seite stellen.

3. Die Nudeln mit den Zucchiniwürfeln, Eiern, Schlagobers, Salz und Pfeffer vermischen. Die fein gehackten Kräuter unterheben.

4. Die Linguine mit einer Anrichtegabel zu Nockerln oder Nudelnestern formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die gewaschenen Cherrytomaten dazugeben und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Heißluft für 15–18 Minuten gratinieren.

5. Für die Käsesauce: Die Butter in einem Topf schmelzen. Anschließend das Mehl unter ständigem Rühren zur Butter geben. Die Milch dazugeben und fest rühren, sodass keine Klumpen entstehen. Abschließend

noch den Käse unter ständigem Rühren beimengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Käsesauce in tiefe Teller geben und die Nudelnockerln mit Cherrytomaten auf der Sauce anrichten. Mit Kräutern und Zucchiniwürfel garnieren und servieren.

Gericht von
**Cooking
Catrin**



Tipp

Die Nockerl können auch ganz praktisch in einer Muffinbackform geformt und gebacken werden.

Der traditionelle, süße Klassiker wird als pikante, vegetarische Hauptspeise neu interpretiert



Vollkorn Spaghetti mit Karfiol-Bolognese

mit Naturgenuss Vollkorn Spaghetti N°5



Kochzeit:
ca. 40 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten für 4 Personen

500 g Recheis Naturgenuss
Vollkorn Spaghetti N°5
1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Kopf Karfiol
2 Stangen Staudensellerie
100 g Champignons
1 Chilischote
etwas Olivenöl
100 ml Gemüsesuppe
750 ml passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
2 Zweige Thymian
1/2 Bund Petersilie
Mediterrane Gewürzmischung
nach Geschmack
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karfiol, Staudensellerie und Champignons putzen und sehr fein hacken. Die Chilischote fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin kurz anrösten. Fein gehacktes Gemüse und die Chilischote hinzugeben und ebenfalls anrösten.
2. Mit der Gemüsesuppe ablöschen. Passierte Tomaten unterheben und Tomatenmark einrühren. Thymianzweige und gehackte Petersilie dazugeben und auf mittlerer Hitze für rund 30 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Vollkorn Spaghetti laut Packungsanleitung bissfest kochen.
4. Die vegane Karfiol Bolognese mit mediterraner Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die bissfest gekochten Spaghetti in der Soße schwenken und noch warm servieren.



Ein veganes und besonders
vollwertiges Gericht, das Dank der
Nudeln aus 100% österreichischem
Vollkornhartweizen schnell und
lange satt macht.

ballaststoffreich



Vollkorn Spaghetti mit Ofengemüse

mit Naturgenuß Vollkorn Spaghetti N°5



Kochzeit:
ca. 30 Minuten



Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten für 4 Personen

500 g Recheis Naturgenuß
Vollkorn Spaghetti N°5
2 kleine Zucchini
400 g Cocktailtomaten
2 rote Paprika
4 kleine rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 TL Salz
2 TL Pfeffer
60 ml Olivenöl
2 TL getrockneter Basilikum
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Oregano

Für den Cashewparmesan:

150 g geröstete Cashewnüsse
1 EL Hefeflocken
1 TL Salz

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Das Gemüse waschen und Zucchini in kleine, ca. 1cm große, Würfel schneiden. Paprika halbieren und in dünne Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und achteln. Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Den Strunk von den Tomaten entfernen und diese halbieren.
3. Das fertig vorbereitete Gemüse auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Mit Pflanzenöl beträufeln, gut durchmischen. Die Gewürze und Kräuter darüber verteilen und für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
4. Vollkorn Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser laut Packungsanleitung bissfest kochen und abseihen.
5. Für den Cashewparmesan die gerösteten Cashewnüsse klein hacken oder mit einer Küchenmaschine reiben und mit Hefeflocken und Salz vermengen.

Gericht von
Sweets & Lifestyle



Tipp

Anstelle vom veganen Cashewparmesan kann das Rezept auch mit Parmesan verfeinert werden.

6. Das Ofengemüse aus dem Backofen nehmen. Die bissfest gekochten Spaghetti abseihen, zum Ofengemüse geben und miteinander vermengen.

Wer mag, kann auch noch Oliven oder Feta mitbacken.

7. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit frischen Kräutern wie Basilikum, Oregano und Rosmarin garnieren.

8. Auf Teller geben und noch heiß mit Cashewparmesan servieren.

auch Melanzani, Kürbis oder Karfiol sind köstlich dazu



Spaghetti kochen

5 TIPPS FÜR PERFEKT GEKOCHTE SPAGHETTI

TIPP 1

Das richtige Verhältnis

Das richtige Verhältnis von Wasser, Salz und Spaghetti vermeidet ein Zusammenkleben der Nudeln. Je 100 g Nudeln empfehlen wir 1 Liter Wasser und 10 g Salz. In einem großen Topf haben Spaghetti leichter Platz und müssen nicht erst "unter Wasser gedrückt & gerührt" werden.

TIPP 2

Die Reihenfolge macht's

Erst Wasser kochen, dann salzen, und jetzt ab mit den Spaghetti ins Wasser! Die Nudeln sollten auch immer erst ins kochende Wasser gegeben werden – nur so stimmt die auf der Packung angegebene Kochzeit.

Übrigens: Du solltest auch kein Öl in das Kochwasser geben. Es macht die Nudeln weniger aufnahmefähig für die Sauce.

TIPP 3

Umrühren schützt vor Verkleben

Sobald die Nudeln im Wasser sind – umrühren. Dadurch verhinderst du, dass die Spaghetti am Topfboden kleben bleiben. Zudem verteilen sie sich besser im Wasser, die Stärke wird gelöst und sie kleben weniger stark aneinander. Zwei bis dreimal Umrühren während der angegebenen Kochzeit reicht aber völlig aus.

TIPP 4

Stoppuhr stellen, Kochzeit beachten

Die Kochzeit variiert je Nudelsorte. Daher immer an die Angabe auf der Packung halten. Wenn die Spaghetti nachher noch in einer Sauce geschwenkt werden, kann die Kochzeit etwas reduziert werden.

TIPP 5

Direkt nach dem Kochen: Ab in die Sauce

Sind die Spaghetti bissfest gegart, bitte nicht mit kaltem Wasser abschrecken. Dadurch geht die kostbare Stärke verloren, die Spaghetti werden schneller kalt und kleben zusammen. Am besten direkt in die Sauce geben. Die Stärke trägt dazu bei, dass die Sauce besser an den Nudeln haftet.

Nach ca. 8 Minuten
bissfest gekocht!

Die Klassischen:
Spaghetti Goldmarke N°5
aus bestem Hartweizengrieß
und Eiern aus Österreich!

Hartweizen aus dem
Weinviertel – aus dem
Naturraum des
Pannoniakums!



NOCH MEHR NUDELN?
NOCH MEHR VIELFALT!

