



Hauptgerichte – wertvolle Kraftpakete

Spaghetti mit Paprikaschoten und Kapern (Foto)

Für 1 Portion

200 g Paprikaschoten
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
6 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
1 TL Kapern (Glas)
20 g schwarze Oliven
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g Spaghetti
1 EL TK-Petersilie

- Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Paprikastreifen dazugeben und unter Wenden 3 Minuten anbraten.
- Die Brühe dazugießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten dünsten. Kapern und Oliven hinzufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Spaghetti und das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Grüne Bandnudeln mit Champignons

Für 1 Portion

200 g Champignons
1 EL TK-Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
100 ml Kondensmilch (4 % Fett)
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g grüne Bandnudeln, Salz
1 EL TK-Italienische-Kräuter

- Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden oder vierteln.
- Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Champignons hinzugeben und unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Kondensmilch dazugießen und das Gemüse zugedeckt 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Champignons auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit den Kräutern bestreuen.

Spaghetti mit Kräutern

Für 1 Portion

50 g Spaghetti, Salz
je 1 TL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl
3 EL TK-Basilikum
1 TL TK-Petersilie
1 EL Kapern (Glas)
frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Die Nudeln warm halten.
- Knoblauch und Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. 2 Esslöffel Basilikum, Petersilie, Kapern und 3 Esslöffel Nudelkochwasser dazugeben. Die Kräutermischung mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Spaghetti und die Kräutermischung auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem restlichem Basilikum bestreuen.

Linguine mit Gemüse

Für 1 Portion

125 g Auberginen
75 g Brokkoli
1 TL Pflanzenöl
1 EL TK-Zwiebeln
3 EL Fertigsauce, z. B. »Pikante Tomatensauce«
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
40 g Linguine (dünne Bandnudeln)
1 TL geriebener Parmesankäse

- Die Auberginen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.
- Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Die Auberginenwürfel und die Brokkoliröschen hinzufügen und unter Wenden 3 Minuten anbraten. Die Fertigsauce dazugeben und die Gemüsemischung 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und das Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Käse bestreuen.

Tomatennudeln

Für 1 Portion

2 Tomaten
je 1 EL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
2 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
Salz, Cayennepfeffer
50 g Vollkornnudeln
2 EL TK-8-Kräuter-Mischung
1 TL Olivenöl

- Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden.
- Knoblauch und Zwiebeln in der heißen Brühe glasig dünsten. Die Tomatenscheiben hinzufügen und zugedeckt 3 Minuten dünsten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln und die Tomaten auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Mit den Kräutern bestreuen und das Öl darüber träufeln.

Info: Gemüse-Hefebrühe können Sie im Reformhaus kaufen. Die Hefe – und nicht das Salz – gibt der Brühe die Würze. Hefe enthält einen hohen Anteil an B-Vitaminen.

Spinatnudeln mit Parmaschinken

Für 1 Portion

150 g frischer Spinat
je 1 EL TK-Knoblauch und -Zwiebeln
3 EL Gemüse-Hefebrühe (instant)
3 EL TK-Suppengrün
Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 Messerspitze Muskatnuss
30 g hauchdünn geschnittener Parmaschinken
50 g Vollkornnudeln
1 TL geriebener Parmesankäse

- Den Spinat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in der heißen Brühe glasig dünsten.
- Das Suppengrün und den Spinat zur Zwiebelmischung geben und das Gemüse zugedeckt 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Parmaschinkenscheiben in je 2 Streifen schneiden und zu Röllchen formen.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln, Gemüse und Schinken auf einem vorgewärmten Teller anrichten und mit dem Käse bestreuen.