



Pasta Nuova

Rezeptheft

Benvenuti a Pasta Nuova

unsere Rezepte zum Nachkochen

2020 feiert die Pasta Nuova GmbH ihr 30-jähriges Bestehen. Zu diesem Anlass haben wir unser Rezeptheft überarbeitet und uns neue Rezepte zu unseren beliebtesten Produkten einfallen lassen, von klassisch bis exotisch. Die Rezeptideen wurden während zahlreicher Messebesuche und Verkostungen getestet und weiter verfeinert. Wir hoffen, dass unsere Rezepte bei euch ebenso viel Anklang finden und ihr ein paar Inspirationen für euren Alltag mitnehmen könnt. Sie sind bewusst einfach gehalten und kommen mit wenigen Zutaten aus. Daher sind die Gerichte innerhalb einer halben Stunde zubereitet – ideal, um auch nach Feierabend oder im Alltagstrubel eine gesunde und leckere Mahlzeit auf den Tisch zu bringen.

Weitere Informationen zu unserer Firmengeschichte und zu unseren Produkten könnt ihr unter www.pasta-nuova.info nachlesen. Neuigkeiten und Interessantes aus unserer Firma gibt es immer aktuell auf Facebook und bei Instagram, also abonniert uns gerne und bleibt auf dem neuesten Stand. Außerdem würden wir uns freuen, wenn ihr eure Kreationen auf Facebook oder Instagram mit dem Hashtag #pastanuova verlinkt und uns an euren Kocherfolgen teilhaben lasst.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren und buon appetito!

Videos zu den Rezepten →



Pasta kochen ist doch ein Kinderspiel?

Fast – es gibt einige Dinge zu beachten, die häufig falsch gemacht werden. Mit folgenden Tipps gelingt die Pasta nochmal ein Stück besser und schmeckt wie beim Italiener:

Pasta benötigt Platz

Daher sollte ein ausreichend großer und hoher Topf zum Einsatz kommen und mit mindestens 2 Litern Wasser pro 250 g-Packung Pasta gefüllt werden.

Nicht am Salz sparen

Es ist wichtig, dass das Kochwasser gut gesalzen ist, da die Pasta das Salz während des Kochvorgangs aufnimmt. Daher, sobald das Wasser kocht, einen Teelöffel Salz pro Liter zugeben und vorsichtig probieren – das Wasser sollte salzig schmecken! Öl hingegen gehört nicht ins Kochwasser. Es führt dazu, dass sich die Soße anschließend nicht an der Pasta haften bleibt.

Pasta nicht abschrecken

Durch das Abschrecken der Pasta mit kaltem Wasser wird die Stärke abgespült, wodurch sich die Pasta nicht mehr so gut mit der Soße verbinden kann. Es genügt völlig, die Pasta durch ein Nudelsieb abzuschütten sobald sie bissfest, also „al dente“ gegart ist. Dabei evtl. etwas Kochwasser auffangen und zu den Nudeln geben, sollten sie aneinanderkleben.

Die Soße wartet auf die Nudeln, nicht umgekehrt

Ein weiterer Tipp, den wir uns von den Italienern abgucken sollten. Die Soße steht bereits fertig auf dem Herd, während die Pasta gekocht wird. Nach dem Abgießen werden die Nudeln und die Soße sofort miteinander vermengt. So kühlt die Pasta nicht aus und die Aromen können sich perfekt miteinander verbinden.

Extratipp

Unsere Gnocchi, Schupfnudeln und Spätzle müssen gar nicht ins Kochwasser – dank Ihrer pflanzenfertigen Rezeptur sind sie bereits vorgegart und werden nur für wenige Minuten in heißem Öl oder Fett angebraten, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Sollten die Gnocchi bzw. Schupfnudeln noch zu fest sein, dann einfach einige Minuten bei niedriger Temperatur weitergaren und nicht zu sparsam mit dem Öl oder Fett sein.

Spinat-Pinienkern-Tortelloni

mit Zucchinispiralen



Zutaten für 2 Portionen:

1-2 EL	Pinienkerne
1 EL	Olivenöl
250 g	Zucchini
100 ml	Hafercuisine
½ Bund	Basilikum
1 Packung	Pasta Nuova frische Tortelloni mit Spinat und Pinienkernen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter mehrmaligem Rühren goldbraun anrösten und beiseitestellen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten andünsten und mit Hafercuisine ablöschen. Die gerösteten Pinienkerne zur Soße geben. Basilikumblätter waschen, trockenschütteln und ebenfalls dazugeben.

In der Zwischenzeit die Tortelloni nach Packungsangabe zubereiten. Die fertig gegarten Tortelloni abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Tortelloni zur Soße geben, unterrühren und nach Bedarf noch etwas Kochwasser zugeben. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



Passt auch toll zu: Pasta Nuova Tortelloni Ricotta

Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion

Brennwert	(2172 kJ) 519 kcal
Fett	23,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g
Kohlenhydrate	59,2 g
davon Zucker	2,9 g
Eiweiß	16,4 g

Grüne Vollkorn-Tortelloni in Pilzrahmsoße

Zutaten für 2 Portionen:

½ Stange	Lauch
200 g	Champignons
1 EL	Olivenöl
100 ml	Schlagsahne
3 EL	Parmesan, frisch gerieben
200 g	Blattspinat, frisch
1 Packung	Pasta Nuova frische Vollkorn-Tortelloni mit Käse und Spinat
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Champignons mit einer Gemüsebürste oder einem Küchentuch säubern, die Stielenden entfernen und die Pilze in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch in der Pfanne kurz andünsten, dann die Champignons zugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Sahne dazugießen und kurz aufkochen lassen. Anschließend den geriebenen Parmesan zufügen und unterrühren. Spinatblätter waschen, trockenschütteln und in die Pfanne geben.

Inzwischen die Tortelloni nach Packungsangabe zubereiten. Die fertig gegarten Tortelloni abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Tortelloni in die Pfanne geben, sobald der Spinat zusammengefallen ist. Sollte die Soße zu sämig sein, noch etwas Kochwasser zugeben. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat abschmecken und sofort servieren.



Passt auch toll zu: Pasta Nuova Vollkorn-Tortelloni quattro formaggi

Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion

Brennwert	(2799 kJ) 669 kcal
Fett	35,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	15,3 g
Kohlenhydrate	56,1 g
davon Zucker	4,4 g
Eiweiß	28,0 g

Ricotta-Tortelloni

mit Ziegenkäse und Aprikosen

Zutaten für 2 Portionen:

3 Stangen	Lauchzwiebeln
1 EL	Rapsöl
2	Aprikosen
1 EL	Honig
100 g	Ziegenfrischkäse
150-200 ml	Wasser, heiß
1 Packung	Pasta Nuova frische Tortelloni mit Ricotta
	Salz, weißer Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung:

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den grünen Anteil zur Seite stellen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die weißen Ringe der Lauchzwiebel darin andünsten. Aprikosen waschen, entsteinen, vierteln und die Viertel in kleine Stücke schneiden. Die kleingeschnittenen Aprikosen ebenfalls in die Pfanne geben. Honig dazugeben, vorsichtig umrühren und den Honig leicht karamellisieren lassen. Ziegenfrischkäse mit 2-3 EL Wasser glatt-rühren und in die Pfanne geben. Nach und nach Wasser hinzugießen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz erreicht.

In der Zwischenzeit die Tortelloni nach Packungsangabe zubereiten und anschließend abgießen. Tortelloni mit der Soße vermengen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Sofort servieren.



Passt auch toll zu: Pasta Nuova Mezzelune mit Süßkartoffel und Chili

Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion

Brennwert	(2335 kJ) 558 kcal
Fett	22,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	8,4 g
Kohlenhydrate	68,3 g
davon Zucker	11,6 g
Eiweiß	18,4 g

Ravioli pizzaiola

in Tomatenrahmsoße

Zutaten für 2 Portionen:

2 Stangen	Lauchzwiebeln
1 EL	Olivenöl
150 g	Zucchini
200 g	Strauchtomaten
100 ml	Schlagsahne
2 EL	Parmesan, frisch gerieben
½ Bund	Basilikum
1 Packung	Pasta Nuova frische Ravioli pizzaiola
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln darin andünsten. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Zu den Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und leicht anbräunen lassen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zum restlichen Gemüse geben und 2-3 Minuten anschwitzen. Die Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen und den Parmesan unterrühren. Basilikumblätter waschen, trockenschütteln und in die Pfanne geben. Inzwischen die Ravioli nach Packungsangabe zubereiten, abgießen und vorsichtig mit der Soße vermengen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



Passt auch toll zu: Pasta Nuova Tortelloni Ricotta

Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion

Brennwert	(2715 kJ) 649 kcal
Fett	33,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	15,4 g
Kohlenhydrate	61,3 g
davon Zucker	8,1 g
Eiweiß	21,8 g

Süßkartoffel-Mezzelune mit Erdnusssoße



Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Karotten
- 1 EL Rapsöl
- 1 geh. EL Erdnussmus, ungesüßt
- ca. 200 ml Wasser
- 1 EL Limettensaft
- 2 TL Agavendicksaft
- Salz, Chiliflocken
- 1 Packung Pasta Nuova frische Mezzelune mit Süßkartoffeln und Chili

Zubereitung:

Karotten putzen, schälen, Enden entfernen und in sehr feine Stifte schneiden. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Karotten darin weichdünsten. Erdnussmus mit Wasser glatt-rühren, in die Pfanne geben und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit Limettensaft, Agavendicksaft, Salz und Chiliflocken abschmecken.

Derweil die Mezzelune nach Packungsangabe zubereiten und abgießen. Die Pasta mit der Soße vermengen und gegebenenfalls nachwürzen. Sofort servieren.



Passt auch toll zu: Pasta Nuova Gnocchetti zucca

Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion

Brennwert	(2284 kJ) 546 kcal
Fett	22,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate	67,2 g
davon Zucker	11,4 g
Eiweiß	15,0 g

Schupfnudeln mit Paprikagemüse

Zutaten für 2 Portionen:

1 EL	Rapsöl
1 Packung	Pasta Nuova frische Schupfnudeln
2 Stangen	Lauchzwiebeln
200 g	Paprika, bunt
200 g	Dosentomaten, stückig
100 ml	Schlagsahne
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
2 EL	Parmesan, gehobelt

Zubereitung:

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Schupfnudeln darin nach Packungsangabe anbraten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und zu den Schupfnudeln geben. Paprika waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne sowie weiße Häutchen entfernen. Die Paprikaviertel in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit anbraten. Sobald die Paprika weich sind, stückige Tomaten dazugeben. Anschließend die Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Schupfnudeln auf zwei Teller anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.



Passt auch toll zu: Pasta Nuova Dinkel-Schupfnudeln oder Gnocchi

Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion

Brennwert	(2711 kJ) 648 kcal
Fett	30,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	13,0 g
Kohlenhydrate	71,8 g
davon Zucker	12,9 g
Eiweiß	19,5 g

Spätzle

mit Linsenbolognese

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 150 g Karotten
- 100 g Räuchertofu
- 3 EL Tomatenmark
- 50 ml Rotwein
- 500 ml Wasser
- 120 g Rote Linsen
- 1-2 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- 1 Packung Pasta Nuova frische Spätzle

Zubereitung:

Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Sobald die Zwiebeln glasig sind, Karotten dazugeben. Den Räuchertofu würfeln und in den Topf geben. Nach 2-3 Minuten Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten, dabei ständig umrühren. Vorsichtig mit dem Rotwein ablöschen, dann das Wasser angießen. Die Linsen dazugeben und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 min köcheln lassen. Sobald die Linsen gar sind, mit Balsamico, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Temperatur reduzieren und bei geschlossenem Deckel noch etwas ziehen lassen. Währenddessen 1 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Spätzle nach Packungsangabe zubereiten. Die Linsenbolognese zu den Spätzle geben und sofort servieren.

Passt auch toll zu: Pasta Nuova Dinkel-Spätzle



Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion

Brennwert	(3456 kJ) 826 kcal
Fett	20,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	104,9 g
davon Zucker	10,1 g
Eiweiß	39,8 g

Gnocchi

mit Pesto Rosso



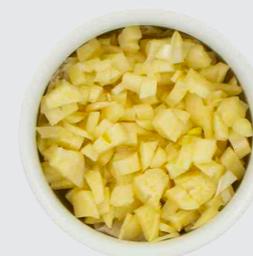
Zutaten für 2 Portionen:

- 2 EL Pinienkerne
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 2-3 EL Olivenöl
- ½ Bund Basilikum
- 2 Zehen Knoblauch
- Chiliflocken, Salz, Pfeffer
- 1 Packung Pasta Nuova frische Gnocchi

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter mehrmaligem Rühren goldbraun anrösten und dann beiseitestellen. Die abgetropften Tomaten zusammen mit 1 EL Olivenöl in ein hohes Standgefäß geben und mit einem Mixstab glatt pürieren. Gegebenenfalls noch etwas Olivenöl zugeben. Basilikumblätter waschen und trockenschütteln, Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Basilikum und Knoblauch und geröstete Pinienkerne in das Gefäß geben und mit dem Mixstab unter das Pesto rühren.

Nach Belieben mit Chiliflocken, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gnocchi nach Packungsangabe goldbraun anbraten. Gnocchi mit dem Pesto auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.



Passt auch toll zu: Pasta Nuova Dinkel-Gnocchi oder Gnocchetti

Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion

Brennwert	(3088 kJ) 738 kcal
Fett	29,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,1 g
Kohlenhydrate	91,5 g
davon Zucker	18,9 g
Eiweiß	18,6 g

Süßkartoffel-Gnocchi mit Kokos-Curry-Soße



Zutaten für 2 Portionen:

1 EL	Rapsöl
1 Packung	Pasta Nuova frische Süßkartoffel-Gnocchi
2 Stangen	Lauchzwiebeln
200 g	Kirschtomaten
200 ml	Kokosmilch
2 TL	Currypulver, mild
200 g	Blattspinat, frisch
	Salz

Zubereitung:

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gnocchi nach Packungsangabe goldbraun anbraten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und zu den Gnocchi geben. Kirschtomaten waschen, vierteln und ebenfalls dazugeben. Die Kokosmilch unterrühren und kurz aufkochen lassen. Currypulver zufügen und die Soße noch 1-2 Minuten köcheln lassen. Spinatblätter waschen, trockenschütteln, in die Pfanne geben, zusammenfallen lassen und alles vorsichtig vermengen. Je nach Geschmack mit Salz nachwürzen und sofort servieren.



Passt auch toll zu: Pasta Nuova Gnocchetti zucca oder Mezzelune mit Süßkartoffel und Chili

Durchschnittliche Nährwertangaben pro Portion

Brennwert	(2934 kJ) 701 kcal
Fett	28,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	16,8 g
Kohlenhydrate	93,3 g
davon Zucker	5,6 g
Eiweiß	16,1 g



buon appetito...

