

# Cannelloni mit Hackfüllung und Tomatenbechamel



4 Personen

## **Zutaten:**

### Nudelteig:

250 gr Semola (Erläuterung [Semola](#))

90 ml Wasser

### Hackfleischfüllung:

1 EL Öl

1 Zwiebel, kleingeschnitten

2 Knoblauchzehen, kleingehackt

500 gr. Rinderhackfleisch

75 ml. Sahne (Kochsahne geht auch)

75 ml. Milch

100 gr. Parmesan gerieben, z.B. mit Multi  
Salz/Pfeffer/Basilikum

### Tomatenbechamelsauce:

50g Butter

50g Mehl

400ml Milch

1 Dose gehackte Tomaten

Salz/Pfeffer/Rosmarin/frisch gemahlener Muskat

Zum Bestreuen:

100 gr. geriebener Mozzarella

### **Zubereitung:**

#### *Nudelteig:*

Teig für Cannelloni mit Multizerkleinerer (bei größeren Mengen K-Haken) herstellen. Ich verwendete die [Cannellonimatrizze von Pastidea](#).



Die Cannelloni in eine Form aufstellen und leicht antrocknen lassen.



#### *Hackfleischfüllung:*

1 EL Öl in CC geben, Kochrührelement einsetzen, 140 Grad, Rührintervall 3. Sobald Öl heiss ist die Zwiebel und den Knoblauch zugeben, ein paar Minuten anschwitzen.

Dann das Hackfleisch zugeben und ca. 10 Minuten rühren lassen. Würzen. Sahne/Milch und Parmesan zugeben und alles etwas einkochen lassen. Wenn alles passt, die Temperatur herabdrehen und zur Seite stellen.



### *Tomatenbechamel:*

1 Dose Tomaten in Multizerkleinerer mit Messer geben und alles zerkleinern.

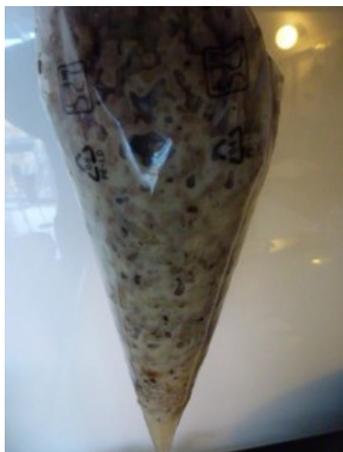
Mehl, Butter, MILch in Kessel mit Flexielement geben. Es muss nichts gesiebt werden und die Butter darf auch kalt sein.. Temperatur 120 Grad einstellen/Rührelement 2 und Zeit auf ca. 7 Minuten stellen.



Nach ca. der halben Zeit die Tomatensosse zugeben und weiterrühren lassen. Mit Salz/Pfeffer/Muskat/Rosmarin würzen.



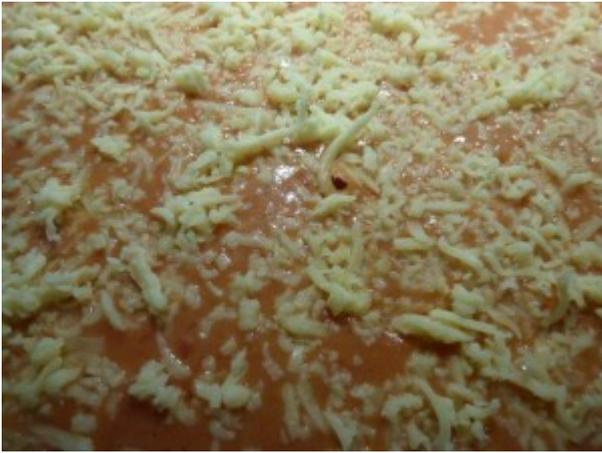
Die abgekühlte Hackfleischfüllung in einen Spritzbeutel füllen. Die Spitze abschneiden und in die stehenden Cannelloni füllen (Alternativ bei größeren Mengen: ggf. mit Wurstfüller füllen?).



Die gefüllten Cannelloni umlegen in der Form (die ich vorher nicht eingefettet habe, war nicht nötig).



Die Tomatenbechamel darüber giessen und mit geriebenem Käse bestreuen (ich hatte Mozzarella). Wenn man die Cannelloni doppelt so hoch einschichtet, sollte zwischen den Schichten schon eine dünne Bechamelschicht.



Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad/Heissluft/35 Minuten überbacken. (ich habe auch etwas Dampf zugegeben beim Backen, muss man aber nicht).

Fertig ☐

---

## [Pasta Fresca – Übersicht der Matrizen](#)

Übersicht der Pastidea-Matrizen (erhältlich auf [www.gaumen-freun.de](http://www.gaumen-freun.de))

Bei den Fotos handelt es sich um eine Gemeinschaftsproduktion der Mitglieder von "[Backen und Kochen mit Kenwood](#)". Die Matrizenbilder wurden uns von Pastidea zur Verfügung gestellt.

Hinweis: Mit einem Klick auf die Überschriften, kommt man direkt zur Matrize.

[Reginette](#)



“Reginette” bedeutet auf Deutsch so viel wie “kleine Königinnen” □

=====

[Mafalde](#)



Foto Dagmar Möller

Mafalde und Reginette sind sehr ähnlich, Mafalde sind etwas breiter.

=====

## Brezeln



Foto rechts Margit Fabian



Fotos Elvira Preiß

=====

[Ruota / Rad](#)



Fotos Elvira Preiß

=====,

[Herz – Cuore](#)



=====

[Matrize Kleeblatt – Quadrifoglio](#)



Fotos Pia Bachfischer-Straub

Perfekt als Mitbringsel zum Jahresbeginn, als Beilage oder wenn man sportlich ist und ganz schnell schneidet in der Suppe.

=====

[Matrize Auto](#)



---

[Engel](#)



---

[Riccioli - Locken](#)



Riccioli bedeutet soviel wie "Haarlocken". Sie nehmen die Soße besonders gut auf.

=====

[Calla](#)



=====

[Fiore di Loto – Lotusblume](#)



=====

[Cappello da Chef – Kochmütze Kochhaube](#)



Foto Margit Fabian

Mit etwas Phantasie könnte man in dieser Nudel auch kleine Krönchen erkennen ☐

=====

### [Gnocco Sardo](#)





Foto links Frank Klee/rechts Dagmar Möller

Der Name verrät es schon. Es handelt sich um eine Gnocchivariante, wie man sie in Sardinien gerne isst. Achtung: Auf Sardinien werden diese Gnocchi immer ohne Ei zubereitet (also nur Hartweizen und Wasser). In anderen Gegenden Italiens ist man da toleranter ☐

=====

### [Cavatelli](#)





Foto Margit Fabian

“Cava” bedeutet eine “Höhle” und das “elli” macht es klein. Also kleine Höhlen, für alle, die Höhlenforschung betreiben wollen. Traditionell bereitet man den Teig von Cavatelli ohne Ei zu.

=====

### [Gnocchi napoletani piccoli](#)





Gnoccho napoletano piccoli, der kleinen Version, die sich gut z.B. in Nudelsalat machen – also Gnocchi/Nocken/Nockerl aus Kampanien mit Hauptstadt Neapel. Inspiriert von der Form von klassischen Kartoffelgnocchi.

=====

### [Gnocchi napoletani grande](#)





Foto Katrin Russek/Pia Bachfischer-Straub

Gnoccho napoletano grande, der großen Version – also Gnocchi/Nocken/Nockerl aus Kampanien mit Hauptstadt Neapel. Inspiriert von der Form von klassischen Kartoffelgnocchi.

=====

## [Radiator/Heizkörper](#)





Diese Nudeln sind ein sehr unkompliziertes Format, die die Sauce sehr gut aufnehmen! Radiatore bedeutet "Heizkörper" da die Form an Heizkörperlamellen erinnert.

=====

### [Funghi/Pilze](#)



Fotos Dagmar Möller

“Funghi” bedeutet übersetzt nichts anderes als “Pilze”. In Deutschland sind sie auch als Hütchennudeln bekannt.

=====

## Conchiglia



“Conchiglia” ist das italienische Wort für “Muschel”. Die Conchiglia ist verwandt mit der Conchigliette, der “kleinen Muschel”, die es auch als Matrizze gibt.

=====

## Conchigliette



Foto Dagmar Möller

Conchigliette sind kleine Muscheln. Die Form gibt es auch etwas größer als "Conchiglia".

=====

[Orecchiette](#)



Orecchiette bedeutet auf deutsch so viel wie "kleine Öhrchen" – sie kommen ursprünglich aus Apulien mit Hauptstadt Bari.

=====

**Spaccatelli**



Trece





Foto Pia Bachfischer-Straub (rechts mit Mandel-Basilikum-Pesto)

Trecce kommen aus Süditalien und harmonieren perfekt mit Sugo oder Pesto.

=====

### [Casarecce](#)





[R](#)

Foto Dagmar Möller

Casarecce, übersetzt “die Hausgemachten”, kommen original aus Sizilien, sind aber auch viel in Mittel- und Süditalien anzutreffen. Harmonieren wunderbar mit Ragu oder jede andere Sauce.

=====

## [Torchietti](#)





Foto Betty/Dagmar Möller

Sehr dünnwandige Nudeln mit feinen Rillen.

=====

### [Fusili Calabresi](#)



Fotos Dagmar Möller in Varianten lang und kurz

Wie der Namen schon sagt, handelt es sich um Fusili aus Kalabrien.

=====

### [Fusili A3 8,5 mm](#)



Foto rechts Dagmar Möller

=====

### [Fusili A2 8,5 mm](#)



Foto Pia Bachfischer-Straub

Fusili sind vor allem bei Kindern sehr beliebt.

=====

**Fusilli A2 6,5 mm – Fusillini**



Diese Fusilli sind etwas kleiner im Vergleich zu den anderen Fusilli.

=====

**Stelle – Sterne**



Foto Pia Bachfischer-Straub

Wie Macheroni, nur nicht rund, sondern in Sternform

=====

**Stelline – kleine Sterne**



Perfekte Suppennudeln. Aber Achtung: Hier muss man ganz schön schnell abschneiden.

=====

### **Riso (kleine Variante)**



=====

### **Risone (größere Variante)**



Hier sieht man Riso/Risone im Vergleich. Sie sind sehr ähnlich. Riso ist noch etwas kleiner.



[Paccheri lisci](#)



Foto Dorothee Saunders

Paccheri sind Hohlnudeln mit großem Durchmesser aus Süditalien. Hier in der Ausführung "liscio" also glatt und nicht geriffelt.

=====

[Pacchero rigato](#)



Fotos Dagmar Möller

Paccheri sind Hohlnudeln mit großem Durchmesser aus Süditalien. Hier in der Ausführung "rigato" also geriffelt und nicht glatt.

=====

[Canestro rigato](#)



Foto Margit Fabian

Ein Canestro bedeutet so viel wie ein Korb.

=====

[Canestrino rigato](#)



Ein Canestrino ist das gleiche wie ein Canestro, nur kleiner. Das "ino" am Ende verniedlicht das Wort, also ein kleiner Korb ☐



## Rigatone





Foto Manfred Cuntz

“Riga” bedeutet soviel wie “geriffelt” und daher stammt auch der Name “Riga”toni. Die Verwendung ist vielseitig. Sehr schön z.B. im Ofen überbacken mit Bechamelsauce und Hackfleisch.

=====

### [Silatelli](#)





[Maccheroni Lisce](#)



Foto rechts Regina Brand



Fotos Mareike Bollmann



[Maccheroni quadri](#)





Macheroni quadratisch – gehen auch frittiert als Maissnack

=====

**Bucatini 4 mm (dickere Variante)**



Bucatini sind ähnlich wie Bigoli/dicke Spaghetti. Nur haben sie in der Mitte ein kleines Loch, gehören somit zu den Röhrennudeln. Am häufigsten sind sie in der Gegend von Rom anzutreffen.

=====

**[Bucatini 3,2 mm](#)**



Bucatini sind ähnlich wie Bigoli/dicke Spaghetti. Nur haben sie in der Mitte ein kleines Loch, gehören somit zu den Röhrennudeln. Am häufigsten sind sie in der Gegend von Rom anzutreffen.

=====

[Gabelspaghetti/Hörnli/Curvetti](#)



Curvetti/Gabelspaghetti sind vom Durchmesser kleiner als Maccheroni lisci. Die Größe erinnert an Bucatini 3,2 mm, sie ringeln sich aber beim Herauskommen.

=====

**Maccheroni Rigati** (mitgelieferte Standardmatritze bei der Pasta Fresca)



Foto Elvira Preiß und Stine Helm

Maccheroni rigati sind Maccheroni mit Streifen/Rillen (riga = Streifen/Rillen).

=====

[Macheroni rigati Pastidea](#)





=====

[Sedanino rigati](#)



Bei Sedanini rigati handelt es sich um leicht gebogene Maccheroni mit Rillen. In Italien gehören Sedanini zu denen am häufigsten gegessenen Nudelsorten. Man kann sie auch ganz kurz schneiden und dann in Gemüsesuppen kochen.

---

## Lasagne



Das Besondere an dieser Matrize ist, dass man die Wandstärke der herausgegebenen Platten von 0,5 mm bis 2 mm einstellen kann. D.h. man kann die Matrize von ganz dünn (z.B. Ravioli) über mittel (Lasagne) bis hin zu ganz dick (z.B. Grissini)

einstellen. Die Teigplatten, die ausgegeben werden, sind 12 cm breit.

---

---

### Cannelloni



---

---

### Creste di gallo/Hahnenkamm



[Spaghetti 2 mm](#)





Foto Dorothee Saunders

Spaghetti in Normalgröße, entsprechen ca. Barilla Nr. 5

=====

[Spaghetti 2,5 mm](#)



Foto rechts Elvira Preiß

Etwas dickere Spaghetti, entsprechen in etwa Barilla Nr. 7

=====

### Spaghetti quadri



Fotos

MarieNa/Saskia Renker

“Quadri” bedeutet viereckig. D.h. diese Spaghetti sind nicht rund sondern viereckig, siehe Matrizenform.

=====

### Spaghetti chitarra-2x2



Fotos Margit Fabian

Das "alla chitarra" bezeichnet die traditionelle Herstellungsweise. Mit einer Gitarre (chitarra), einem Holzrahmen mit Drähten, werden die Spaghetti durchgepresst. Daher auch die eckige Form.

=====

[Tagliatelle da 6 mm](#)



Fotos

Susi

Stro

Doris Seelbach

Das Wort "Tagliatelle" ist schon fast eingedeutscht. Es handelt sich um Bandnudeln. "Tagliare" bedeutet "schneiden", d.h. geschnittene Pasta. Sie kommen ursprünglich aus der Emilia-Romagna und den Marken. Hier 6 mm breit.

=====

[Tagliatelle da 8 mm](#)



Diese Tagliatelle sind 8 mm breit.

=====

[Tagliatelle girate](#)



“Girata” bedeutet gedreht. D.h. bei den Tagliatelle girate handelt es sich um Tagliatelle, die leicht gewellt sind. Ich mag diese Matrize, da die Nudeln sehr schnell und unkompliziert herauskommen. Sie gelingen immer. Wer noch mehr Ringel möchte, dem seien die Reginette empfohlen.

=====

[Tagliolini 3 mm](#)



Fotos Margit Fabian (kurze Variante als Suppenudel)

=====

[Angelhair/Engelshaar/Capelli d'Angelo](#)



Fotos Elvira Preiß

Perfekt als Suppenudel



[Scialatiello](#)



Fotos Monika Klein

Scialatiellis gibt es vorwiegend in der Gegend von Amalfi/Neapel und werden traditionell mit Meeresfrüchten serviert.

=====

## Bigoli



Fotos Dagmar Möller

Bigoli sind nichts anderes als etwas dickere Spaghetti, die aus der Gegend von Venezien stammen. Letztendlich sind sie den Bucatini sehr ähnlich, nur das bei diesen noch ein Loch in der Mitte ist. Ausgesprochen werden sie übrigens mit einer Betonung auf dem ersten "i". Also Biiiigoli ☐

=====

## Linguine



Fotos Dagmar Möller

Linguine kommt vom italienischen Wort "Lingua", der Zunge. Linguine sind daher kleine Zungen. Mit etwas Vorstellungskraft erinnern diese Nudeln, die Spaghettis ähnlich sind, an lange Chamäleon-Schleuderzungen ☐

=====

[Pappardelle](#)



Foto Pia Bachfischer-Straub

Pappardelle sind sehr breite Bandnudeln. Sie passen hervorragend zu Ragu jeglicher Art oder einer leckeren Steinpilzsoße.

=====

## [Spritzgebäck](#)



Foto Carmen Müller

=====

Allgemeine Info zum Versand bei Pastidea. Versand ab 100 EUR, d.h. ab ca. 4 Matrizen bei portofrei, ansonsten Versandkosten 10 EUR. Bei Versand in die Schweiz muss man bei Einkauf ca. 5 Matrizen für das Verzollen aber +/- Fr. 32.00 rechnen. Stand Januar 2017

Seit Oktober 2021 Erwerb der Matrizen auch über [www.gaumen-freun.de](http://www.gaumen-freun.de) möglich. Versandkostenfrei ab 60 EUR, d.h. ab ca. 2 Matrizen portofrei. Unter 60 EUR 3 EUR versandkosten mit DHL (auch Paketstationen möglich).

Versand ausserhalb Deutschland EUR 7,50 bzw. in Nicht-EU-Länder wie Schweiz/Großbritannien EUR 8,50.

Und ganz viele Rezepte mit Tipps und Tricks zum Nudeln mit der Fresca gibt es hier: [Teigrezepte Pasta fresca](#)

Die Matrizen können mit der Kenwood-Pastafresca verwendet werden oder in Zusammenhang mit dem Philips Pastamaker (in Kombination mit einem [Adapter](#) von Pastidea)

---

## Spaghetti Carbonara



Fotos Linda Peter

Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Tipp: Am besten gleich doppelte Menge machen und ein Eigelb extra zugeben:

### **Zutaten:**

250 gr. Spaghetti, z. B. mit Pastafresca oder Pastawalze/Schneideaufsatz

100 gr. Guanciale – das ist der echte Schinken für Carbonara, oder Pancetta geht auch

50 gr. Pecorino frisch gerieben, mit Multizerkleinerer

50 gr. Parmesan frisch gerieben, mit Multizerkleinerer

2 Eigelb

Pfeffer aus der Mühle

1 Esslöffel  
Olivenöl kalt gepresst  
Nudelwasser

**Zubereitung:**

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Dann Nudeln und grobes Meersalz zugeben und bis kurz vor Al dente kochen.

In der Zwischenzeit den Schinken in Streifen schneiden (nicht zu dünn, oder zu klein).

Die Eier mit einer Prise Pfeffer, einem Esslöffel Pecorino und einem Esslöffel Parmesan verquirlen.

Pfanne erhitzen, einen kleinen Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben und den Schinken darin mit einer kleinen Prise Pfeffer anbraten.

Die Nudeln über einem Topf abgießen, um das Wasser aufzufangen. Dann die Nudeln direkt in die Pfanne geben und eine Kelle voll vom Nudelwasser zugeben. Das heiße Nudelwasser sorgt für eine gute Bindung. Das verquirlte Ei zugeben und sofort gut durchschwenken. Jetzt einen Esslöffel voll Pecorino und Parmesan zugeben und nochmal eine kleine Kelle Nudelwasser. Wieder gut durchschwenken, bis eine gute Bindung entstanden ist.

Vorgewärmte Teller bereit stellen und zuerst die Nudeln mit einer Zange, oder Fleischgabel aufdrehen und auf dem Teller anrichten. Dann einfach den Rest direkt aus der Pfanne darüber kippen.

Das ist gut für die Optik, weil dann die Schinkenstücke oben drauf liegen und nicht in den Nudeln untergehen. Zum Schluss nochmal etwas Parmesan und Pecorino darüber streuen und fertig.



ACHTUNG: Mit Salz ganz vorsichtig umgehen, oder besser ganz weglassen, da der Käse, das Nudelwasser und der Schinken schon salzig genug sind!!! Ich muß noch anmerken, dass sicherlich auch Carbonara mit Sahne, oder anderen Zutaten schmecken. Wenn man es dann allerdings ganz genau nimmt, sind es halt keine echten Carbonara mehr, sondern eher die deutsche Version einer Carbonara. Ich hoffe, dass sich jetzt niemand angegriffen fühlt und wünsche trotzdem einen guten Appetit und viel Spaß beim nachkochen.



---

## Krautfleckerl – Variationen



Fotos Margit Fabian/Rezept Nr. 1

### 1. Rezept von Margit Fabian

15 Sekunden für 1/2 Kopf Kraut (Multi, Julienne-Scheibe), 15 Minuten für die Nudeln aus 500 g Mehl/Semola (Pasta Fresca, Bandnudelmatritze)

#### **Zutaten:**

1/2 Kopf Kraut  
500 gr. Pasta mit Pasta Fresca  
Salz  
Öl  
Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Das Kraut wurde in Öl gedünstet, gesalzen. Dann kommen die Nudelflecke dazu. Wir geben beim Essen dann immer noch großzügig gemahlene Pfeffer darüber.

### 2. Rezept von Linda Peter

Den Speck kann man auch weg lassen

#### **Zutaten:**

500 g Weißkraut  
1 Zwiebel fein hacken  
125 g Frühstücksspeck  
2 EL Kristallzucker  
125 ml Weißwein

2 Knoblauchzehen  
300 g Teigfleckerln  
2 EL Majoran  
Salz  
Pfeffer  
Kümmel  
Majoran  
Butterschmalz

### **Zubereitung:**

Vom Kraut den Strunk ausschneiden. Kraut in ca. 1 cm breite Streifen schneiden (z.B. Multi Scheibe 4 oder 6).

Zwiebel schälen. Zwiebel und Speck klein schneiden. Zucker in 2 EL Butterschmalz karamellisieren, Zwiebel und Speck einrühren und goldbraun rösten. Kraut untermischen, mit Wein ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und zerdrücktem Knoblauch würzen. Kraut zudecken und bei schwacher Hitze weich dünsten (dauert ca. 15 Minuten).

Inzwischen Fleckerln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Fleckerln und Majoran unter das fertige Kraut mischen.

**3. Rezept, ausprobiert von Gisela M., aus der Sendung "Tim Mälzer kocht" von 2011 und auf CC umgewandelt**



Fotos Gisela M./Rezept Nr. 3

für 4 Personen

**Zutaten:**

500 gr. Weißkohl (muss man nicht abwiegen: ein Multi voll ergibt 500 gr.)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

6 EL Öl

2 TL edelsüßes Paprikapulver

2 TL getrockneter Majoran

1,5 TL Zucker

150 ml Geflügelbrühe (ich hatte Fond)

Pfeffer

Salz

200 gr. Lasagneblätter (ich hatte doppelte Menge von Teig Nr. 2 von hier: [Pasta-Fresca-Rezepte](#), mit Lasagnematritze)

150 gr. gekochter Schinken

100 gr. Bergkäse (ich hatte nur 50 gr.)

2 EL Kürbiskerne

**Zubereitung:**

Nudelteig nach Rezept herstellen und mit Pasta Fresca und Lasagnematritze verarbeiten, Teig in Fleckchen zerreißen (Alternativ nimmt man Lasagneblätter).



Kraut putzen und mit Juliennescheibe von Multi (Nr. 6) zerkleinern. Menge muss nicht abgewogen werden. Ein voller Multi kommt genau hin.



Zwiebel in feine Streifen und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden (ich mache das herkömmlich mit Messer, mit Multi würde es auch gehen)

Etwas Öl in Kessel geben, Kochröhrelement einsetzen, bei 140 Grad/Rührintervall 3 Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Paprikapulver, Majoran und Zucker zugeben.

Brühe oder Fond zugeben und aufkochen. Dann Kohl zugeben, Temperatur auf 130 Grad zurückstellen, Rührintervall 2, Timer 12 Minuten. Abschmecken (12 Minuten war bei mir perfekt. Lt. Rezept 10-15 Minuten.



Backofen auf 220 Grad O/U aufheizen.

Die Nudeln in Salzwasser kochen und abtropfen lassen.

Schinken klein schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.



Schinken mit Nudeln und Kohl vermischen und in Auflaufform geben.



Käse raspeln (geht mit Multi perfekt, ich nehme meistens die Microplanereibe) und über Auflauf streuen. Kürbiskerne

darübergeben. Im Ofen 10 Minuten überbacken.



Ggf. mit etwas Kürbiskernöl vor dem Servieren beträufeln.

Guten Appetit!

---

## Nudelsalat mit Pasta fresca, schwarzen Kichererbsen, gerösteten Tomaten, Zucchini und Minze



Foto Gisela M.

Rezept aus Alta scuola di cucina 1/2016 und von Gisela M. vom

## Italienischen ins Deutsche übersetzt

### **Zutaten:**

350 gr. Pasta fresca (Anmerkung: Ich hatte Teig aus 100 gr. Mehl, 150 gr. Semola und 90 ml Wasser)

150 gr. schwarze Kichererbsen eingeweicht eine Nacht (Anmerkung: 75 gr. langen m. E. auch/Alternativ ggf. schwarze Oliven)

150 gr. Datteltomaten (Anmerkung: besser 300 gr., die schmecken so unglaublich süß und lecker)

300 gr. Zucchini

frische Minze

Olivenöl extra vergine

Salz/Pfeffer

### *Avocadomousse:*

1 Avocado

1 kleine weiße Zwiebel

1/2 Limette

Salz und etwas getrocknete Peperoni

### **Zubereitung:**

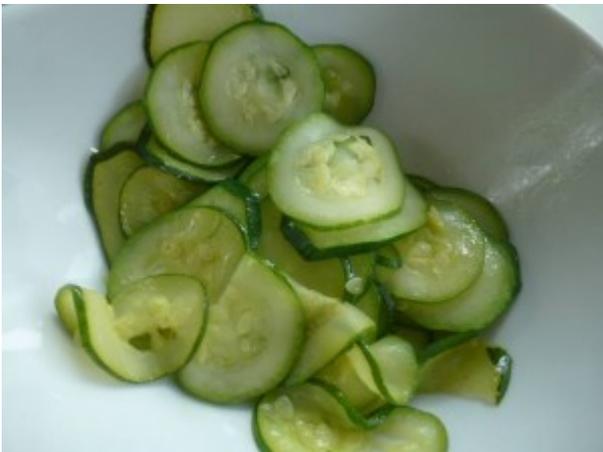
Eingeweichte Kichererbsen mit Wasser spülen für ca. zwei Stunden in Wasser kochen, bis sie weich sind. 10 Minuten vor Ende salzen. Abgiessen und abkühlen lassen.



Nudeln mit Pasta fresca herstellen (ich hatte die Matritze "Conchiglia")



Zucchini waschen/putzen und mit dünner Schneidscheibe vom Multi durchlaufen lassen.



Kessel mit Kochröhrelement einsetzen, 3 TL Öl einfüllen, 120 Grad/Intervall 2, Zucchini einfüllen und Timer auf 5-6 Minuten stellen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



Tomaten in Mitte durchschneiden. Tomaten in den Kessel mit 1 TL Öl geben, Timer auf 4 Minuten stellen. Abkühlen lassen.

Nudeln in kochenden Salzwasser geben und al dente kochen. Abschrecken .

Alle Zutaten für Nudelsalat mischen, mit etwas Öl/Salz/Pfeffer mischen und etwas Minze in Streifen zugeben. Mind. 10 Minuten durchziehen lassen.

#### *Avocadocreme:*

In Multizerkleinerer mit Messer die in groben Stücken zerkleinerte weiße Zwiebel geben und zerkleinern.

Geschälte Avocado, Limettensaft, Salz und eine Prise Chillischoten zu einer glatten Creme vermischen.

Pastasalat zusammen mit der Avocadocreme servieren. Ggf. über Pastasalat auch noch etwas Limettensaft träufeln.



*Tipp: Langt ca. für 3 Portionen. Für Parties am besten gleich die doppelte oder dreifache Menge machen. Die Kenwood schafft das ☐*

Und wenn ihr am nächsten Tag noch Reste übrig habt und nicht wieder das gleiche essen wollt: Mischt unter die Reste einfach Rucola, Salz/Pfeffer/Balsamico und Öl... und schon habt ihr einen wunderbaren Sommersalat.

[www.cookingchef-Freun.de](http://www.cookingchef-Freun.de)

---

# Spaghetti-Garnelen-Pfanne mit Zoodles, Cranberries, Pinienkernen, Thymian und Majoran



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Saskia Renker

## **Zutaten für 4 Personen:**

### *Nudelteig:*

125 gr Semola

1 Ei

5 ml Olivenöl

ggf. 10 ml Wasser

Salz

### *Sosse:*

ca. 20 Garnelen, küchenfertig

750 g Zucchini

4 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

60 g Pinienkerne

60-80 g Cranberries

Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer

Kräuter zum garnieren, z.B. Thymian und Majoran

### **Zubereitung:**

Nudeln nach Wunsch mit der Pasta fresca herstellen (Multizerkleinerer oder K-Haken). Ich hab als Matrize die Spaghetti quadri gewählt und Teig Nr. 3 aus dem [Blog](#) genutzt. Nudeln kochen und an die Seite stellen.

Zucchini waschen und putzen, mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Zucchini auch mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, Thymian von den Stielen abziehen, beides fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen, Knoblauch, Thymian, Pinienkerne und Cranberries für circa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zucchiniestreifen, Spaghetti und Butter hinzufügen, durchschwenken und kurz mitgaren. Dann salzen und pfeffern.

Auf Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.



Foto Saskia Renker

---

# Flußkrebs - Lasagne - Päckchen mit Safran Bechamel Sauce



Rezept und Fotos von Claudia Kraft

## **Zutaten:**

*Nudelteig*, vgl. hier, Teig Nr. 2, doppelte Menge:  
<http://www.cookingchef-freun.de/?p=752>

## *Bechamelsosse:*

1 mittlere rote Zwiebel

60 gr. Butter

60 gr. Mehl

1/2 L Milch

Salz/Pfeffer/Schuß Worcestersauce, kleine Messerspitze

Muskat und große Messerspitze Safran

## *Füllung:*

Erbsen

Pinienkerne

Cocktailtomaten

Zucchini

Flusskrebse

Salz/Pfeffer

ggf. Mozzarella als oberste Schicht

## **Zubereitung:**

### *Pastateig:*

Lasagneblätter mit Pasta Fresca, Lasagnematritze Teig Nr 2

(doppelte Menge ) hergestellt. K-Haken und ich werden keine Freunde. Bin dann wieder auf Multi umgestiegen.

#### *Bechamelsosse:*

Im Kessel rote Zwiebel (gewürfelt) glasig dünsten. Mit Butter und Mehl mit Flexielement anschwitzen u mit 1/2 l Milch Bechamelsosse herstellen. Salz Pfeffer, Schuß Worcestersauce, kl. Msp Muskat u grosse Messerspitze Safran (Pulver, keine Fäden gehabt) dazu geben und aufkochen lassen. Intervalstufe 1.

#### *Füllung:*

Erbsen kochen, Pinienkerne anrösten, Cocktailtomaten klein würfelig schneiden. Kurz im Topf alles anrösten und Zucchini hineinreiben (Multi). Zum Schluss Flusskrebse dazu geben Erst dann Salz und Pfeffer dazugeben, da Krebse oft in Salzlake sind. Auskühlen lassen.



Lasagneblätter herstellen und dann wie kleine Päckchen füllen und in die Form schichten. Bechamelsauce darüber verteilen und ins Rohr schieben. Wer möchte etwas Mozzarella drüberstreuen. Ca 20min bei Anfangs 200 Grad Heißluft und dann auf 180 Grad backen.



---

## Zubehörteile aus Aluminium in der Spülmaschine?



Foto von Michaela R. – nach Spülmaschineneinsatz

Ausführungen von Linda Colley:

In der letzten Zeit hatten wir immer wieder Beiträge, in denen Mitglieder dieser Gruppe um Rat fragten, nachdem Zubehörteile aus Aluminium wie die Trommelraffel, der Fleischwolf oder die Pasta Fresca in der Spülmaschine gelandet waren.

Zu diesem Thema konnte ich folgendes in Erfahrung bringen:

Die betreffenden Zubehörteile unserer Kenwood-Maschinen bestehen aus Aluminium-Druckguss.

Dieses Aluminium wird in einem Herstellungsschritt passiviert, um es gesundheitlich unbedenklich zu machen.

Hierfür wird das Aluminium in einem speziellen Verfahren elektrisch oxidiert (in der Fachsprache sagt man dazu "eloxiert").

Dadurch bildet sich auf der Oberfläche eine Schicht aus Aluminiumoxid. Diese Schicht ist gesundheitlich unbedenklich und sehr hart. Auf diesem Wege wird das Aluminium quasi nach außen hin versiegelt und kann nun bedenkenlos mit Lebensmitteln in Kontakt gebracht werden.

Packt man das Zubehörteil jetzt in die Spülmaschine, greift das aggressive Geschirrspülmittel genau diese eloxierte Schicht an und zerstört sie.

Dadurch liegt das Aluminium frei und ist nicht mehr versiegelt.

Die schwarze Schicht, die sich jetzt bildet, besteht aus Aluminiumsalzen, welche vom Zubehörteil ab jetzt kontinuierlich abgegeben werden.

Auch wenn man durch putzen oder polieren den schwarzen Schmierfilm irgendwann wegstreift, gibt das Zubehör trotzdem bei jeder Verwendung Aluminiumsalze ins Essen ab, auch wenn man dies nicht sieht.

Ob diese Aluminiumsalze gesundheitsschädlich sind, ist bisher umstritten. Es ist die Rede von einer erhöhten Krebsgefahr und einem deutlich erhöhten Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Andere Stimmen wiederum tun dies als unglaubwürdig ab. 100%ig bewiesen ist bisher jedoch kaum etwas. Es gibt Vermutungen, Untersuchungen, Studien und jede Menge mediale Panikmache.

Hier muss wohl jeder für sich entscheiden, ob er die Warnungen ernst nimmt, bzw. das Risiko auf sich nehmen will, diese

Substanzen in recht hoher Konzentration mit der Nahrung aufzunehmen.

Wie gesagt: Alles polieren und schrubben hilft da nicht. Auch wenn das Zubehörteil optisch wieder gut aussieht, werden weiterhin bei der Verwendung Aluminiumsalze in die Lebensmittel abgegeben. Ob man die nun regelmäßig mitessen will, muss jeder selbst wissen.

Was kann man nun tun?

Die einfachste und sicherste Variante ist mit Sicherheit wegwerfen und neu kaufen. Was nun aber bei einer einzelnen Trommel der Trommelraffel vielleicht noch verschmerzbar ist, tut gerade bei einem teuren Zubehör wie der Pasta Fresca richtig weh.

Es gibt aber noch einen Weg:

Man bringt das Zubehörteil zu einem Lackierer und lässt von ihm eine lebensmittelechte Pulverbeschichtung auf dem Teil anbringen. Das kostet nicht die Welt und man hat danach wieder ein versiegeltes Zubehör. Nicht mehr wie vorher, aber zumindest wieder verwendbar.

Es ist aber wichtig, dass es sich um eine lebensmittelechte PULVERbeschichtung handelt. So kann man das Zubehör weiter verwenden, ohne eine eventuelle Gesundheitsgefährdung zu riskieren.

Vielleicht konnte ich dem einen oder anderen hiermit ein paar Fragen beantworten.

---

# Low carb Linguine mit der Pasta Fresca



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Für 3-4 Personen

## **Zutaten:**

150 gr Haferkleie (idealerweise fein gemahlen)

50 gr Eiweißpulver (meines heißt super hi pro)

50 gr Gluten

Etwas Bindemittel nach Wahl (1 TL Johannisbrotkernmehl ODER 1 TL Guarkernmehl oder 1/2 TL Xanthan)

1 TL Salz

2 Eier abwiegen und mit Wasser auffüllen, so dass es insgesamt 135 gr. sind (Anmerkung Gisela M.: Ich habe zwei Eier zugegeben und das Wasser bei dem Teig für die PF nicht gebraucht, hat perfekt so gepasst, Nachtrag: zwischenzeitlich verwende ich bei der Pastafresca zwischen 100 und 105 gr Flüssigkeit) – *Tipp: Alternativ kann man die Eier auch durch Wasser ersetzen, funktioniert auch.*

## **Zubereitung:**

Trockene Zutaten in Multi mit Messer geben, kurz laufen lassen, dann Wasser und Ei einfüllen und krümelig rühren. Alternativ Zubereitung in Kessel mit K-Haken.

In der Pasta fresca nach und verarbeiten.

*Tipp:*

*Das Low-Carb-Nudelrezept kann auch mit den Pastawalzen gemacht werden, siehe hier:*



Fotos von Christine Gollbrecht

---

## PastaFresca-Ring – in welche Richtung öffnen?



Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Der Pasta Fresca Ring muss zum Öffnen gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden, vgl. Foto.