

Iris Eigenbrodt

*Lust auf...  
Nudeln*

# Inhalt

[Einleitung](#)

[Kürbis-Nudeln](#)

[Mac 'n' Cheese](#)

[Pasta mit Zitronen-Lachs](#)

[Pikante Tortellini](#)

[Tagliatelle mit Steinpilzen](#)

[Weitere E-Books der Autorin](#)

**[Lust auf...](#)**

**[Hundisch: Mit Hunden kommunizieren](#)**

[Impressum](#)

# *Einleitung*

Als passionierte Hobbyköchin sammelten sich bei mir über die Jahre unzählige Rezepte an. Wichtig war für mich immer, dass die Ernährung ausgewogen ist und einfach zubereitet werden kann; auch wenn manche etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen würden. Dementsprechend habe ich viele alte Rezepte überarbeitet und modernisiert.

Bewusste Ernährung sollte Bestandteil des täglichen Lebens sein. Unter bewusster Ernährung versteht man, sich ganz bewusst dafür zu entscheiden, was man seinem Körper zufügt. Dabei spielen nicht nur die Inhaltsstoffe eine Rolle, sondern auch die Menge und die Uhrzeit. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wann er was und wie viel zu sich nimmt, egal ob das in das anerzogene Schema passt oder nicht. Wir werden heute noch, selbst nach über zwanzig Jahren dieser Praxis, seltsam angeschaut, wenn wir erwähnen, dass bei uns abends und nicht mittags warm gegessen wird. Es hatte sich damals aus der Not heraus ergeben und wir stellten fest, dass es für uns die bessere Zeit ist. Für mich als Köchin ist es stressfreier, ohne den ständigen Druck rechtzeitig alles auf den Tisch zu bringen.

Es gibt keinen besseren Berater, bei der Frage, was gut für den Körper und das Wohlbefinden ist, als der Körper selbst. Lust auf... ist eine Kochbuchreihe, die auf diesem Prinzip basiert.

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren. Über ein Feedback, in Form einer kurzen Rezension, würde ich mich sehr freuen.

# ***Kürbis-Nudeln***

## **Zutaten für 4 Personen:**

300 g Penne  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g Hokkaido-Kürbis  
2 EL Öl  
100 ml trockener Weißwein  
1 Dose Tomaten  
100 ml Milch  
Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Zucker  
150 g Käse

## **Zubereitung:**

Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Die Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und den Kürbis in ca. Würfel schneiden. Zusammen in heißem Öl anbraten. Mit Wein, Tomaten und Milch aufgießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 10 Minuten köcheln lassen, den fein geschnittenen Schnittlauch zugeben.

Die Nudeln mit der Soße mischen und in eine Auflaufform füllen, den Käse darüber reiben. Im 200 °C heißen Ofen ca. 10 Minuten backen.

# *Mac 'n' Cheese*

## **Zutaten für 4 Personen:**

1 Stange Lauch  
2 Knoblauchzehen  
50 g Butter  
125 g Speckwürfel  
50 g Mehl  
500 ml Gemüsebrühe  
300 g Schlagsahne  
300 ml Milch  
2 Lorbeerblätter  
300 g Maccheroni  
250 g Cheddar  
1/2 Laugenbrezel vom Vortag

## **Zubereitung:**

Den Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Die Hälfte vom Speck in Butter anbraten. Den Lauch und Knoblauch zugeben und kurz mit braten. Das Mehl unterrühren und anschwitzen. Die Brühe unterrühren, Sahne, Milch und Lorbeer zugeben. Unter Rühren aufkochen. Die Maccheroni in die Soße geben und ca. 6 Minuten garen, dabei regelmäßig umrühren.

Den Käse reiben und die Brezel in Stückchen schneiden. Etwa 2/3 vom Käse in die Soße geben und schmelzen ist.

Die Nudeln mit Soße in eine Auflaufform füllen. Mit Brezel, Rest Speck und übrigem Käse bestreuen. Im Ofen bei 200 °C 20 Minuten überbacken.

# ***Pasta mit Zitronen-Lachs***

## **Zutaten für 4 Personen:**

3 EL Olivenöl  
200 g Brokkoli  
300 g Schmand  
Salz und Pfeffer  
3 EL Zitronensaft  
250 g Nudeln  
300 g gewürfelten Wildlachs

## **Zubereitung:**

Den Brokkoli in etwas Öl anbraten, Schmand hinzufügen und unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die vorgekochten Nudeln und Lachswürfel in die Soße geben und kurz durchziehen lassen.

# ***Pikante Tortellini***

## **Zutaten für 4 Personen:**

250 g Tortellini  
4 Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
75 g Oliven  
125 g Mozzarella  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Wasser  
3 EL Basilikum  
Öl  
Salz und Pfeffer  
Chilipulver

## **Zubereitung:**

Die Tomaten häuten und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken.

Die Zwiebel in Öl andünsten, den Knoblauch, Chili und Tomatenmark hinzufügen, kurz rösten und mit Wasser ablöschen. Nun die Tomatenstücke hinzufügen, mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und die Soße ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Inzwischen die Tortellini bissfest kochen und die Oliven und das Basilikum hacken. Beide Zutaten in die Soße geben und in eine Auflaufform geben. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, über die Tortellini verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten bei 200 °C überbacken.

# ***Tagliatelle mit Steinpilzen***

## **Zutaten für 4 Personen:**

400 g Tagliatelle  
500 g Steinpilze  
1 Zwiebel  
60 g Pancetta  
2 Becher Sahne  
Öl  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Die Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen.

Die Pilze reinigen und in Scheiben schneiden.

Die Steinpilze in Öl kräftig anbraten. Pancetta und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und kurz mit braten. Die Sahne angießen und etwas einkochen. Mit Pfeffer würzen, Salz wird wahrscheinlich nicht nötig sein, das bringen die Pancettawürfel schon mit.

Die Tagliatelle und gehackte Petersilie untermischen.



## ***Weitere E-Books der Autorin***

### ***Lust auf...***

ist eine Reihe an Rezeptbücher die mehrere Bücher umfasst. Alle E-Books dieser Reihe sind über Amazon für den Kindle eReader und über Self-Publishing.com für eReader die das epub-Format verwenden, erhältlich.

Informationen, Links und die Möglichkeit eine kostenlose Kostprobe mit fünf Rezepten im praktischen pdf-Format herunterzuladen, gibts auf meiner Webseite <https://www.australian-silky-terrier.de/home/lustauf/>

### ***Hundisch: Mit Hunden kommunizieren***

Dieses Buch vermittelt viel Basiswissen aus meinen eigenen Erfahrungen, unter anderem über die Kommunikation von und mit Hunden. Beschrieben werden die unterschiedlichen Formen der Kommunikation, mit dem Schwerpunkt auf die Körpersprache. Es wird die telepathische Kommunikation erklärt, wofür sie gut ist und wie man sie erlernen kann. Gezeigt werden Wege für ein besseres Verständnis und somit für ein harmonischeres Miteinander.

<https://www.australian-silky-terrier.de/home/hundisch-mit-hunden-kommunizieren/>

# *Impressum*

Lust auf... Nudeln

von Iris Eigenbrodt

© 2019 Iris Eigenbrodt

Alle Rechte vorbehalten.

Independently published by Iris Eigenbrodt

Im Wettum 10a

74862 Binau

Deutschland

Internet: <https://www.australian-silky-terrier.de>

Buchcover, Illustration: Iris Eigenbrodt

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.

Hat Ihnen das E-Book gefallen, so empfehlen Sie Ihren Freunden den Download eines persönlichen Exemplars.

Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!