



Spaghetti mit Knoblauch und Öl

Spaghetti aglio, olio e peperoncino
Abruzzen

Für 4 Portionen:
375 g Spaghetti
150 ccm Olivenöl, Salz
2 kleine getrocknete Chilischoten (gehackt)
4–6 Knoblauchzehen (gehackt)
2 Bund Petersilie (gehackt)
frisch geraffelter Pecorino-Käse

Spaghetti nach Packungsanweisung mit 1 EL Öl in reichlich Salzwasser kochen. Inzwischen restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Chili und Knoblauch darin anbraten, Petersilie untermischen. Nudeln abgießen, abgetropft ins Öl geben, gut untermischen. Sofort mit Käse servieren.

Zubereiten: 20 Minuten
1 Port.: 21 g E, 46 g F, 70 g KH
= 3460 kJ (827 kcal)

Grüne Lasagne

Lasagne verdi al forno
Emilia-Romagna

Für 10–12 Portionen: ^{1/3}
3 kg Spinat, Salz
500 g Lasagneblätter
2 EL Öl, 50 g Butter

in Scheiben:
600 g gekochter Schinken
600 g Gruyère-Käse
200 g Parmaschinken

außerdem:
^{3/4} 1 Schlagsahne
6 Eigelb, Muskat, Pfeffer
gerieben und gemischt:
300 g Emmentaler Käse
200 g Parmesankäse

Gewaschenen Spinat mit Salz bei milder Hitze zusammenfallen lassen, ausdrücken und grob hacken. Lasagneblätter in Salzwasser mit Öl nach Packungsanweisung garen, auf Küchentrepp legen. Große Auflaufform mit Butter fetten. 6 Lasagneblätter einlegen. Auf

2 Pk. TK-Spinat
~~viel Sahne~~
mittlere Form
35 min

die restlichen Blätter je 1 Scheibe Schinken und Gruyère legen, aufrollen und mit je 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln. Sahne 5 Min. einkochen, vom Herd nehmen. 2 EL abnehmen, mit 2 Eigelb verquirlen, restliche Eigelb unterrühren, alles in der Sahne verquirlen. Mit Muskat, Pfeffer, Salz würzen.

Hälfte Spinat auf die 6 Platten in der Form streichen. Ein Drittel Käsemischung daraufstreuen. 10 Nudelrollen darauflegen, mit restlichem Spinat bedecken. Restliche Nudelrollen darauflegen und mit dem zweiten Drittel Käsemischung bestreuen. Sahne darübergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Ofen (225 Grad, Gas 4, 2. Leiste v. u.) 70 Min. backen. In den letzten 10 Minuten mit Alufolie abdecken.

Zubereiten: 3 Stunden
1 Port. (bei 12): 54 g E, 69 g F,
43 g KH = 4412 kJ (1054 kcal)