

## Lust auf schnelles Pastaglück? Ein Blick in Stefanies Kochbuch „1 Pot Pasta“



Neue Kochbücher zu durchschmökern, ist einfach das Größte. Dabei gehe ich eigentlich immer nach dem gleichen Prinzip vor. Klar, der Einband macht's. Auf einen knackigen Titel und ein Bild, bei dem ich Lust bekomme, den Kochlöffel zu schwingen – darauf springe ich sofort an.

Aber wie sieht's innen aus? Was ist mit der Zutatenliste? Sobald dort lauter exotische Zutaten stehen, die ich nur mit Müh und Not bekomme, werde ich skeptisch. Und was ist mit dem Küchenequipment? Muss ich mich für die Rezepte aus einem einzigen Buch komplett neu ausstatten? Da blinkt bei mir sofort das rote Ausrufezeichen.

Kein Wunder also, dass mir Stefanies erstes Kochbuch mit dem verheißungsvollen Titel „1 Pot Pasta ...basta!“ gleich von Anfang an gut gefallen hat. Denn was brauche ich für die Rezepte? Genau, nur einen Topf. Aber einen Schritt zurück...

### Darum geht's in Stefanies Buch genau

Die Idee ist so simpel wie genial. Statt sich mit zwei, drei Töpfen abzumühen und schlimmstenfalls den Überblick zu verlieren, werden Nudeln, Sauce, Gewürze und Gemüse zusammen in einem Topf zubereitet. Das Ganze heißt dann eben One Pot Pasta.



Bei Stefanie trifft auch mal Italien auf Frankreich - in kunterbunter Ratatouille Pasta.

Die Zubereitungsart hat gleich zwei Vorteile:

1. **Die Nudeln werden super aromatisch.** Denn sie kochen nicht einsam und allein in ihrem Salzwasser, sondern dürfen schon während der Zubereitung ein ausgiebiges Bad in den Aromen der Kräuter und Gewürze nehmen.
2. **Der Abwasch ist ruckzuck erledigt.** Kochen mit nur einem Topf ist genau das Richtige für Spülmuffel wie mich.

Die Frage ist nun aber: Werden Zucchini, Basilikum und Co. nicht matschig und wässrig, wenn man sie im Nudelwasser kocht? Und wie lässt sich daraus eine Sauce reduzieren? Ganz einfach: Die Nudeln werden gar nicht in mehreren Litern Wasser gekocht, sondern nur in einer geringen, genau abgemessenen Flüssigkeitsmenge. Und sie werden dennoch al dente.

Damit das One-Pot-Pasta-Kochen aus dem Effeff gelingt, hat Stefanie auch direkt die perfekte **Faustregel für die Flüssigkeitsmenge** entwickelt. Natürlich bestätigen Nudelausnahmen die Regel. Aber auch hierfür hat sie die passenden Merkgeln parat.

Wenn mit weniger Wasser gekocht wird, sind die Angaben auf der Nudelpackung natürlich hinfällig. Stefanie verrät

# Lust auf schnelles Pastaglück? Ein Blick in Stefanies Kochbuch „1 Pot Pasta“

aber zum Glück auch Tipps für angepasste Garzeiten.



Ausgefallene Kreationen bringen Abwechslung ins Nudelallerlei.

## Können die Rezepte überzeugen?

In dem Büchlein warten ganze **30 Rezepte** darauf, ausprobiert zu werden. Wer Nudeln liebt, der kann sich also problemlos einen Monat lang jeden Tag in den Pastahimmel kochen und hat trotzdem Abwechslung auf dem Teller.

Die Nudel spielt hier die Hauptrolle. Und zwar mal als Tortiglioni, als Spaghetti, Farfalle, Conchiglie, Tagliatelle, Orecchiette, Fusilli, Penne, Gemelli... Da kommt keine Langeweile auf. Aber auch nicht, was die „Beilagen“ betrifft.

Unter den Rezepten finden sich natürlich **altbekannte Klassiker** wie Pasta Bolognese, Aglio e Oli, Pasta Pomodoro oder auch Pasta Funghi. Stefanie hat aber auch ein wenig im Nudeltopf experimentiert und überrascht mit **bunten, würzigen Kreationen**, wie Pasta Oriental mit Feigen, Möhren, Datteln, Paprika und einer ordentlichen Gewürzmischung oder Fusilli mit Chicken Curry und süßen Pfirsichen.

Wer **leichtere Nudelgerichte** bevorzugt, der kann sich an der Pastavariante mit Spinat und Lachs oder mit Zucchini, Zitrone und Rosmarin oder der frühlingshaften Pasta Primavera versuchen. Bei 30 Rezepten gibt es auf jeden Fall für jeden Geschmack das passende Gericht. Und da Stefanie ihre One-Pot-Pasta-Gerichte auf ihren Bildern außerdem gekonnt in Szene gesetzt hat, lässt sich den

Rezepten eh nicht widerstehen.

## Mein Fazit zu Stefanies Kochbuch

Bei mir geht der Daumen definitiv hoch. Die Rezepte sind schnell, vor allem einfach und mit gängigen Zutaten gemacht. Langweilig sind sie aber keineswegs! Es gibt eine große Auswahl an verschiedenen Gerichten. Ob meine Oma oder der anspruchsvolle Foodie – es kommt wahrscheinlich jeder auf seine Kosten. Und mein Auge darf auch mitessen: Bei den Pastabildern knurrt bei mir sofort der Magen.

## Und wer steckt eigentlich hinter dem Kochbuch?

Gekocht, fotografiert und zusammengestellt hat die Rezepte **Stefanie Hiekmann**. Aufmerksamen Lesern des Springlane Magazins auch bekannt als kreativer Kopf hinter dem wunderbaren Blog schmecktwohl. Sie ist aber auch Journalistin, Foodfotografin und Autorin. Zusammengefasst: Sie weiß, wie sie ihr Essen hübsch anrichtet und Appetit aufs Kochen macht.