

## Schnelle Pasta-Rezepte: 15 Mal Nudeln in unter 30 Minuten



**Pasta** – der Lebensretter nach einem anstrengenden Arbeitstag. Egal, ob mit dem Teller auf der Couch oder romantisch bei Kerzenschein am Tisch. Sobald sich die erste dampfende Nudel um die Gabel wickelt, schmilzt der Stress von den Schultern wie Parmesan auf heißer Bolognese. Damit dieser alles entscheidende Moment mit möglichst **wenig Vorbereitungen** einhergeht, gibt es jetzt für dich **schnelle Pasta-Rezepte**, die in **maximal 30 Minuten** gabelfertig sind! Vom vollen Programm mit Fisch oder Fleisch bis hin zur veganen Carbonara - hier kommt jeder Nudel-Nerd auf seine Kosten.

### Schnelle Pasta für Fleisch- und Fischlover

#### Glasnudelsalat mit Garnelen

Bei schneller Pasta kommst du an Glasnudeln einfach nicht vorbei. Zum Glück! Denn zusammen mit gebratenen Garnelen und einem süß-sauren Dressing tanzen deine Geschmacksknospen heute Tango! [Zum Rezept](#)



[Glasnudelsalat mit Garnelen](#)

#### Zitronige Linguine mit Räucherlachs

Bereit für eine f(r)ische Brise zum Feierabend? Dann gönn dir einen vollen Teller Lachs-Pasta! Mit spritziger Zitronennote und Dill, fühlt sich diese fixe Pasta cremig-leicht in deinem Bauch an. [Zum Rezept](#)



[Zitronige Penne mit Räucherlachs](#)

#### Spaghetti Carbonara mit Sahne

Gönn dir eine gute Portion Soulfood! Da kommt diese Carbonara-Variante mit Sahne gerade recht! Zusammen mit knusprig gebratenem Speck, Eiern und Parmesan gehört diese sündige Pasta nach 20 Minuten dir und du hast noch mehr Zeit zum Genießen! [Zum Rezept](#)

## Schnelle Pasta-Rezepte: 15 Mal Nudeln in unter 30 Minuten



Spaghetti Carbonara mit Sahne



Speedy Chili Steak Pasta

### Schnelle Asia-Hühnchenpfanne mit Reismudeln

Wie lange fliegt man nach Asien? In diesem Fall nur 25 Minuten! Wenn du aber Lust auf Nudeln hast, dir nach Feierabend nicht noch die volle Dröhnung Kohlenhydrate geben, ist die Reismudel-Hühnchen-Pfanne genau das Richtige für dich. Knackiges Gemüse und scharf angebratenes Hühnerfleisch in Sojasauce nehmen dich mit auf einen kulinarischen Kurztrip. [Zum Rezept](#)



Asia-Hühnchenpfanne mit Reismudeln

### Speedy Chili-Steak Pasta

Speedy-bi, speedy-bo... zum Feierabend geht's nach Mexiko! Die schnellste Maus kennst du schon, aber wusstest du, dass diese Chili Steak Pasta in Wahrheit sogar Speedy schlägt? In nur 25 Minuten steht sie fix und fertig auf dem Tisch und macht dank extra scharfer Chili Schote den Feierabend zum Feuerabend. [Zum Rezept](#)

### Fixe Veggie-Pasta

#### Spaghetti Aglio e Olio

"Schlicht besticht" - das Motto dieser Spaghetti! Und es ist wahr, sie brauchen wirklich nicht mehr als Olivenöl, ganz viel Knoblauch, Chili, Zitrone, Petersilie und Parmesan um zu munden. Wenn es schnell gehen muss, die perfekte typisch italienische Pasta. Wenn du noch eine Minute mehr hast, verleihe ihr mit gerösteten Knoblauchscheiben etwas crunch. [Zum Rezept](#)



Spaghetti Aglio e Olio

#### Tagliatelle mit Haselnuss-Pesto und Rucola

Pesto ist der Spitzenreiter, wenn es um schnelle Pasta-Toppings geht. Doch es muss nicht immer aus dem Glas kommen. Für diese hausgemachte Variante mit gerösteten Haselnüssen und Basilikum brauchst du kaum

## Schnelle Pasta-Rezepte: 15 Mal Nudeln in unter 30 Minuten

länger als 10 Minuten. Die Kochzeit der Tagliatelle mit eingerechnet, ist dein Feierabend-Festmahl also in sportlichen 25 Minuten auf dem Tisch. Da bleibt sogar noch Zeit, es mit frischem Rucola zu garnieren. [Zum Rezept](#)



[Tagliatelle mit Haselnuss-Pesto und Rucola](#)

### Bärlauchnudeln

Lass Tomatensauce links liegen! Mach zu deinen Bandnudeln lieber mal eine ganz einfache, aber super leckere Bärlauch-Sahnesauce. Bärlauch schon püriert und mit der aufgekochten Sahne verrührt? Dann schwenk die Nudeln darin und mach dich direkt über deine neue Lieblings Pasta her. [Zum Rezept](#)



[Bärlauchnudeln](#)

### Spinatnudeln mit Ei

Wer sagt, dass nur Kartoffeln und Spinat ein Dream-Team

sind? Der hat ganz sicher noch nicht diese Pasta gekostet! Fusilli in einer cremigen Spinatsauce, getoppt mit einem wachsweichen Ei – ein wahrer "Glücklichmacher" in nur 25 Minuten! [Zum Rezept](#)



[Spinatnudeln mit Ei](#)

### Nudeln mit Feta

Ist dir auch der Baked Feta Pasta-Trend zu Ohren gekommen? Wenn du ein richtig simples Abend- oder Mittagessen kochen möchtest, ist es spätestens jetzt an der Zeit, den Trend in deine Küche zu bringen. Also Auflaufform hervorholen, Feta rein, Kirschtomaten dazu und mit Olivenöl und Gewürzen in den Ofen. Dann nur noch die gekochten Nudeln in die Auflaufform geben, alles vermengen und schon steht dein Essen auf dem Tisch! [Zum Rezept](#)



[Nudeln mit Feta](#)

# Schnelle Pasta-Rezepte: 15 Mal Nudeln in unter 30 Minuten

## Vegane Nudeln im Nullkommanichts

### Soba-Nudeln mit Ingwer-Miso Dressing

Pasta ist deine Schwäche, aber du hättest es gerne ein wenig gehaltvoller? Wie wäre es dann mit Soba? Die spaghettiähnlichen Nudeln aus Buchweizenmehl enthalten mehr Nährstoffe als normale Pasta und machen länger satt. Getoppt mit frischem Gemüse und Ingwer-Miso Dressing, bringen sie dich auch nach dem anstrengendsten Arbeitstag wieder auf Hochtouren. [Zum Rezept](#)



[Soba-Nudeln mit buntem Gemüse](#)

### Edamamenudeln in cremiger Zitronen-Basilikum-Sauce

Grün sind alle deine Farben? Dann bring sie jetzt auch auf deinen Teller! Doch nicht nur die Farbe sorgt für Abwechslung. Bei Edamamenudeln bringen auch der Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe Pfiff auf die Gabel. Mit einer cremigen Zitronen-Basilikum-Sauce, Edamame-Bohnen, Kokoschips und Zitronenzesten angerichtet, begeistern diese Nudeln ganz vegan und in nur 30 Minuten jeden Pasta-FAn. [Zum Rezept](#)



[Edamamenudeln in cremiger Zitronen-Basilikum-Sauce](#)

### Vegane Spaghetti Carbonara

Das Geheimnis der fleischlosen Version von diesem unerreichten Klassiker? Kräuterseitlinge! Der aromatische Pilz muss sich in Sachen Konsistenz und Geschmack nicht hinter den sonst verwendeten Speckwürfeln verstecken. Seidentofu und die richtige Würzmischung sorgen dafür, dass das Gericht Leib und Seele nach einem ereignisreichen Tag wieder aufpäppelt. [Zum Rezept](#)



[Vegane Spaghetti Carbonara](#)

### Vegane Mac and Cheese

Deine pflanzliche Antwort auf den Klassiker der amerikanischen Comfort-Food Küche: Cremige Mac and Cheese! In diesem Fall haben Cashewkerne, Kartoffeln und Hefeflocken die Käsesosen an. Klingt nicht nach Käsesauce? Probier's aus und überzeuge dich selbst! [Zum Rezept](#)

## Schnelle Pasta-Rezepte: 15 Mal Nudeln in unter 30 Minuten



Vegane Mac & Cheese

### Vegane Pasta mit Kräuterseitlingen

Mandeln sind der Alleskönner, wenn es um vegane Cremigkeit geht. In nur 20 Minuten zauberst du daraus eine herzhaft-cremige Rahmsauce, die ihren Konkurrenten mit tierischen Inhaltsstoffen in nichts nachsteht. Gebratene Kräuterseitlinge und Spinat vollenden das Werk zu einem Wohlfühlschmaus. [Zum Rezept](#)



Vegane Pasta mit Kräuterseitlingen