

Aus TOP 206 von Ruth Fierz



Aus 1 mach 2, 3 oder 4

Spargelvarianten

Teigwaren, wo sind sie nicht beliebt? Sie sind praktisch als Vorrat, schnell zubereitet und werden in vielen Formen und Varianten angeboten. Kochen wir doch einmal eine grosse Pfanne voll. Wichtig ist, dass wir die «al dente» gekochten Teigwaren kalt abschrecken. Auf den Tisch kommt nur eine normale Portion und den Rest können wir tiefkühlen oder im Kühlschrank aufbewahren.

Ruth Fierz

1. Teigwarenvariante: Salat

Für den kommenden Tag einen Teigwarensalat zubereiten und kühlstellen.

2. Teigwarenvariante: Auflauf

Genauso kann ich auch einen Teigwarenauflauf vorbereiten.

Gratinform bebuttern, Teigwaren, Schinken oder Fleischkäsewürfeli und Reibkäse miteinander mischen und in die Form füllen. Mit Alufolie bedecken und tiefkühlen.



Während der Backofen vorwärmt, bereitet man den Guss zu und verteilt diesen auf den aufgetauten Auflauf. In der Zeit, in der der Auflauf im Ofen ist, bereitet man eine Schüssel Salat zu und ohne grossen Zeitaufwand ist eine herrliche Mahlzeit auf dem Tisch.

3. Teigwarenvariante: Teigwareneintopf

400 g geschnetzeltes Pouletfleisch
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 2 EL Olivenöl,
 Pfeffer, Paprika, Curry, Salz
 250 g junge Kefen, halbiert
 1 kleiner Lauchstängel, halbiert,
 gewaschen, fein geschnitten
 1 Becher Saucenhalbrahm
 1 dl Geflügelbouillon
 250 g Teigwarenresten



Das Pouletfleisch im heissen Öl gut anbraten, Kefen und vorbereiteten Lauch beifügen und ca. 5 Min. rührbraten, würzen, mit der Bouillon ablöschen, Halbrahm beifügen und leicht einköcheln lassen. Die Teigwaren begeben und unter Rühren heiss werden lassen.

