

Köstliche Saucen zur Pasta

Leichte Nudelgerichte für den Sommer

Neben der klassischen Tomatensauce gibt es noch viele andere Saucen, die hervorragend zu Nudeln passen. Gerade im Sommer sind diese leichten Gerichte besonders beliebt.

Walnuss-Sauce

Zutaten (für 2 Portionen): 2 Schalotten, 4 EL Olivenöl, 1 kleines Stück Chilischote, 30 g grob gehackte Mandeln, 125 g grob gehackte Walnusskerne, 1 Bund Petersilie, 125 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, 100 g entsteinte schwarze Oliven (nicht zu salzig).

Zubereitung: Geschälte Schalotten fein würfeln, in Öl andünsten, gehackte Chilischote zugeben. Mandeln und Nüsse zufügen, 5 min sanft braten. Mit Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Gehackte Petersilie zufügen, kurz dünsten. Mit Wein ablöschen, Sauce dicklich einkochen. Salzen, pfeffern, Oliven kurz mit erwärmen.

Rotwein-Sauce

Zutaten (für 2 Portionen): 5 Frühlingszwiebeln mit Grün, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, je 1 kleine Zucchini und Aubergine, 300 g Tomaten, Salz, Pfeffer, 500 ml Rotwein, Paprikapulver, 3 EL Schlagsahne.

Zubereitung: Geschnittene Zwiebeln in Öl andünsten. Gehackten Knoblauch, Zucchini- und Auberginenwürfel zugeben, anbraten. Tomatenstücke zugeben, salzen, pfeffern. Wein angießen, sanft garen. Mit Paprika würzen, mit Sahne verfeinern.



Mit Saucen lassen sich Nudeln in köstliche Gerichte verwandeln.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Zutaten (für 2 Portionen): 4 Paprikaschoten (möglichst bunt gemischt), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 1 kleine Dose Tomatenmark, je 1 Messerspitze gehackter frischer Thymian, Rosmarin und Oregano, 125 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, 100 ml Schlagsahne, 125 g Schafskäse.

Zubereitung: Paprikaschoten fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, in Öl glasig angehen lassen. Paprikaschoten zufügen. Tomatenmark und Kräuter unterrühren. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern, leicht einkochen. Sahne unterrühren, aufkochen, Sauce in Schüssel füllen. Grob zerbröckelten Schafskäse über Sauce geben.

Italienische Bohnen-Sauce

Zutaten (für 2 Portionen): 1 gewürfelte Schalotte, Olivenöl, 300 g frische Dicke Bohnen, 6 reife Tomaten, 60 g fein geriebener Parmesan, 40 g grob geriebener Parmesan, frisches Basilikum, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Schalotte in Öl glasig angehen lassen, Bohnenkerne zugeben, 5 min sanft braten. Gewürfelte Tomaten unterrühren, mitdünsten, salzen, pfeffern, feinen Parmesan unterrühren. Basilikumblätter und Parmesanspäne überstreuen.

Hackfleisch-Sauce

Zutaten (für 4 Personen): 500 g Fenchel, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 500 g Hackfleisch, 3 EL Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 500 g Tomaten.

Zubereitung: Fenchel längs halbieren, Grünes beiseite legen. Strunk keilförmig ausschneiden. Fenchel in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Geschälte Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl glasig dünsten. Hack krümelig durchbraten. Tomatenmark und Fenchel zugeben. Mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern. Tomaten kurz überbrühen, häuten, Fruchtfleisch würfeln, mit gewürfelten Zucchini untermischen und 15 min braten. Gehacktes Fenchelgrün überstreuen.

Champignon-Sauce

Zutaten (für 4 Portionen): 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 300 g Champignons, 10 Safranfäden, 125 ml Gemüsebrühe, 3 EL Weißwein, Öl, 5 EL Crème fraîche, 3 EL gehackte Petersilie, Cayennepfeffer, Salz.

Zubereitung: Safran in Brühe einweichen. Geschälte Schalotten und Knoblauch hacken, in Öl anbraten, halbierte Champignons andünsten, mit Brühe und Wein ablöschen, einköcheln. Petersilie und Crème fraîche unterziehen, durchkochen, salzen, pfeffern.