

## One-Pot-Pasta: Maximaler Genuss, minimaler Aufwand und Abwasch.



Habt Ihr wenig Zeit, eine kleine Küche oder keine Lust auf Abwasch? Dann ist diese One-Pot-Pasta genau das Richtige für Euch. Alles gart in einem Topf – das spart Zeit und schont die Nerven. Ein smarterer Kochtrend, der den stressigen Alltag für Studenten und Berufstätige perfekt erleichtert. Falls Ihr noch nach Inspiration sucht, wie Ihr das Beste aus begrenztem Platz herausholt,

### ..... Leckere, schnelle One-Pot-Pasta (für ca. 4 Personen) .....

#### Zutaten One-Pot-Pasta

300 g	Pasta nach Wahl (z. B. Penne, Fusilli oder Spaghetti)
1	Zwiebel, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
200 g	Kirschtomaten, halbiert
2 EL	Tomatenmark
600 ml	Gemüsebrühe oder Wasser
200 ml	Sahne oder pflanzliche Alternative
2 EL	Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter (z. B. Oregano oder Basilikum)	
Optional: Frisches Basilikum zum Garnieren	

#### Zubereitung einer leckeren, schnellen One-Pot-Pasta

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf. Gebe die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch dazu und dünste beides kurz an, bis die Zwiebeln glasig sind.
2. Gebe nun die ungekochten Nudeln in den Topf. Füge die halbierten Tomaten, das Tomatenmark, die Gemüsebrühe und die Sahne hinzu. Rühre alles einmal gut durch.
3. Lasse alles zusammen bei mittlerer Hitze köcheln. Rühre regelmäßig um, damit die Nudeln gleichmäßig gar werden und nicht am Topfboden kleben bleiben. Nach etwa 10–12 Minuten sollte die Pasta al dente und eine cremige Sauce entstanden sein.
4. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum bestreuen. Und das war es schon :-)

#### Was macht One-Pot-Pasta so besonders?

- One-Pot-Pasta ist nicht nur ein Rezept, sondern ein Kochprinzip, bei dem alle Zutaten – Pasta, Gemüse, Gewürze und Flüssigkeit – gemeinsam in einem Topf gegart werden. Dadurch werden Aromen intensiv aufgenommen und Ihr braucht am Ende nur einen Topf sowie wenig Küchenutensilien reinigen.
- Ein weiterer Vorteil: Da das Wasser und alle Säfte im Topf bleiben, gehen weniger Nährstoffe verloren als beim klassischen Abgießen.



## Tipps für noch besseren Geschmack und Variationen

Mit ein paar kleinen Handgriffen könnt Ihr Eure One-Pot-Pasta geschmacklich deutlich aufwerten, ohne dass das Rezept komplizierter wird oder mehr Zeit in Anspruch nimmt. Gerade bei One-Pot-Gerichten machen Details oft den entscheidenden Unterschied.

- Ein besonders wichtiger Punkt ist das **Anrösten der Zwiebeln und des Knoblauchs**. Nehmt Euch dafür ruhig eine Minute mehr Zeit und lasst beides langsam im Olivenöl glasig werden. Dadurch entstehen Röstaromen, die später die gesamte Sauce geschmacklich vertiefen. Achtet darauf, dass der Knoblauch nicht zu dunkel wird, da er sonst bitter schmeckt.
- Auch das **Tomatenmark** solltet Ihr kurz mit anrösten, bevor Ihr die Flüssigkeit hinzugebt. So verliert es seine Säure und entwickelt eine leichte Süße, die der Sauce mehr Tiefe verleiht. Dieser Schritt wird oft übersprungen, macht aber einen spürbaren Unterschied.
- Die **Flüssigkeit** lieber nach und nach nachgießen als alles auf einmal. Falls Ihr merkt, dass die Nudeln noch nicht ganz gar sind, die Sauce aber schon sehr dick wird, gebt einfach etwas heißes Wasser oder Brühe hinzu. So bleibt die Konsistenz cremig und die Pasta gart gleichmäßig.
- Für **mehr Würze** ohne zusätzliche Schärfe eignen sich getrocknete Kräuter wie Oregano, Thymian oder italienische Kräutermischungen, die Ihr bereits zu Beginn in den Topf gebt. Frische Kräuter wie Basilikum oder Petersilie solltet Ihr hingegen erst kurz vor dem Servieren hinzufügen, damit sie ihr Aroma behalten.
- Wenn Ihr es **cremiger** mögt, gebt am Ende einen kleinen Schuss Sahne oder pflanzliche Alternative dazu oder rührt etwas frisch geriebenen Hartkäse unter. Nehmt den Topf dafür kurz vom Herd, damit nichts ausflockt.

### Für Abwechslung lassen sich unkompliziert weitere Zutaten integrieren, zum Beispiel:

- Zucchini, Paprika oder Champignons, klein geschnitten und direkt mitgekocht
- Tiefkühlerbsen oder Blattspinat, die erst in den letzten Minuten hinzugegeben werden
- Gebratene Hähnchenstreifen, Hackfleisch oder vegane Alternativen, die vorab kurz angebraten werden
- Ein einfacher, aber raffinierter Trick ist es, die Pasta nach dem Kochen ein bis zwei Minuten ruhen zu lassen. In dieser Zeit bindet sich die Sauce besser, und das Gericht bekommt eine besonders harmonische Textur.
- Zum Abschluss sorgt ein Spritzer Zitronensaft oder etwas Zitronenabrieb für Frische und hebt die Aromen, ohne dass das Gericht sauer schmeckt. Gerade bei cremigen One-Pot-Pasta-Varianten wirkt dieser kleine Kontrast sehr ausgewogen.

## **FAQ: Alles, was Ihr für Euer One-Pot-Pasta wissen müsst**

### 1. Warum sollte ich One-Pot-Pasta ausprobieren?

Weil Ihr damit Zeit spart, wenig Abwasch habt und ein sättigendes Gericht in kurzer Zeit zubereitet.

### 2. Kann ich One-Pot-Pasta auch vegan zubereiten?

Ja, mit pflanzlicher Sahne und ohne Käse wird die Pasta vollständig vegan.

### 3. Wie lange dauert die Zubereitung?

Insgesamt braucht Ihr meist nicht mehr als 15 bis 20 Minuten.

### 4. Kann man Reste aufbewahren?

Ja. Im Kühlschrank hält sich Reste in einer luftdichten Box etwa 2–3 Tage.

### 5. Welche Nudelsorten eignen sich am besten?

Am besten funktionieren Sorten mit einer Garzeit von 8 bis 12 Minuten (wie Penne, Fusilli oder Spaghetti). Sehr feine Nudeln wie Suppennudeln werden zu schnell matschig.

### 6. Meine Sauce ist zu flüssig! Was kann ich tun?

Keine Sorge: Lass die Pasta einfach noch 1–2 Minuten ohne Deckel weiterköcheln. Die Stärke der Nudeln bindet die Sauce beim Abkühlen zusätzlich.

### 7. Kann ich auch Vollkornnudeln verwenden?

Ja, das klappt wunderbar! Beachte jedoch, dass Vollkornnudeln oft mehr Flüssigkeit schlucken. Gib bei Bedarf einfach einen Schuss extra Brühe hinzu.

### 8. Muss der Deckel beim Kochen auf den Topf?

Es ist empfehlenswert, den Deckel schräg aufzusetzen. So bleibt die Hitze im Topf, aber überschüssiger Dampf kann entweichen, damit die Sauce schön sämig einkocht.

### 9. Was kann ich tun, wenn die Nudeln am Boden kleben?

Das Geheimnis ist regelmäßiges Umrühren, besonders in den ersten Minuten und gegen Ende der Garzeit, wenn die Sauce dicker wird.