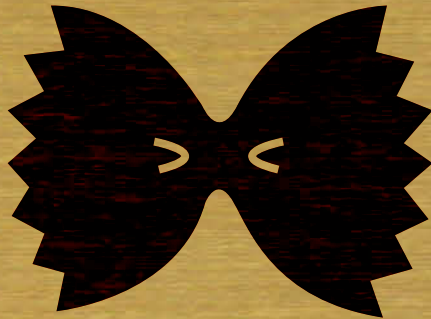


NUDELN & PASTA!

DAS GOLDENE VON GU



GLÜCKSREZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U





NUDEL-BASICS

4

EINMALEINS FÜR NUDELKÖCHE

Nudeln schmecken immer und sind vielseitig variierbar. Ob kneten, walzen, formen oder kochen – mit diesen Tipps klappt's wie genudelt!



SALATE & SUPPEN

18

AUCH ZUM MITNEHMEN

Neben Evergreens wie Nudelsalat und Hühnersuppe mit Nudeln sollten Sie neuen Ideen wie Buchstabennudel-Taboulé oder Kokossuppe mit Mie-Nudeln eine Chance geben!

Küchenpraxis

19

Rezepte

22



QUICK & EASY

70

BLITZSCHNELLE NUDELKÜCHE

Alltagstauglich, aber keinesfalls alltäglich – raffinierte Pestos, feine Saucen und fixe One-Pot-Gerichte zaubern immer wieder neu und im Handumdrehen Abwechslung auf den Teller.

Küchenpraxis

71

Rezepte

74



SEELenfUTTER

130

PASTA FÜR GENIESSER

Wozu Nudeln selber machen? Pizokel mit Gemüse, Kastaniennudeln mit Pilzsauce und Maltagliati mit Jakobsmuscheln sind nur einige klare Antworten auf diese Frage. Probieren Sie es aus!

Küchenpraxis

131

Rezepte

134



FEIN GEFÜLLT

184

NUDELN MIT INNEREN WERTEN

Ravioli, Tortellini und Cannelloni lieben wir alle. Zudem zeigen internationale Spezialitäten wie Piroggen, Pelmeni, Manti und Gyoza, was gefüllte Teigtaschen noch so draufhaben.

Küchenpraxis

185

Rezepte

188



HEISS GELIEBT

236

KNUSPRIG GEBACKEN AUS DEM OFEN

Nicht nur Nudelaufauf, Käsespätzle oder Lasagne in allen Variationen, auch Nudelmuffins, Spaghetti-Pizza oder die Nudelstrudelrolle haben beste Aussichten, in Ihre Hitliste aufgenommen zu werden.

Küchenpraxis

237

Rezepte

240



ASIA-NUDELN

284

SPEZIALITÄTEN AUS FERNOST

Schon probiert? Ob Mie-Nudeln, Ramen, Udon oder Soba – in Salaten, Suppen oder als schnelles Wok-Gericht sorgen sie für viel Geschmack, aber wenig Kalorien auf dem Teller.

Küchenpraxis

285

Rezepte

288



ANHANG

336

Register der Rezepte und Hauptzutaten

336

Abkürzungen


349

Bildnachweis

350

Impressum

352

Das Symbol  kennzeichnet Rezepte für Ovo-Lakto-Vegetarier. Alle verwendeten Käsesorten sind auch als Variante mit mikrobiellem Lab erhältlich. Im Zweifel hilft die »VEBU-Labliste« aus dem Internet weiter.



NUDEL-BASICS

EINMALEINS
FÜR NUDELKÖCHE



Nudeln machen glücklich

Alle lieben Nudeln – auf der ganzen Welt. Doch wie hat es dieses an sich eher neutral schmeckende Lebensmittel geschafft, sich zu Everybody's Darling zu mausern? Der alte Glaubensstreit, ob Italien der Ruhm der ersten und einzig wahren Pasta-Nation gebührt oder ob der Ursprung der Nudel doch in China liegt, konnte bis heute nicht letztgültig entschieden werden. Vielmehr scheint klar, Nudeln werden schon seit jeher rund um den Globus gegessen. Es haben sich wohl parallel verschiedene nationale und regionale »Nudeltraditionen« entwickelt, die wir heute glücklicherweise alle kennen und genießen dürfen: von schwäbischen Spätzle und Maultaschen über italienische Pastaklassiker wie Spaghetti Carbonara oder Ravioli bis hin zu japanischen Ramen-Suppen und chinesischen Dim-Sum-Teigtäschchen.

Viva la Pasta!

Diese globale Erfolgsgeschichte lässt sich sicher vor allem damit erklären, dass Nudeln ein wunderbar sättigendes und preiswertes Grundnahrungsmittel darstellen. Sie lassen sich einfach aus einem Teig aus Mehl, Wasser, etwas Salz und eventuell noch Ei herstellen und sind in getrockneter Form außerdem noch perfekt für den Vorrat geeignet. Frisch oder getrocknet bestechen die Teigwaren dann durch ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten: Als Einlage in Suppen, als erster Gang wie in Italien üblich oder gleich als sättigendes Hauptgericht, in Salaten und Aufläufen, die ehemals meist zur Resteverwertung dienten, ja selbst in süßer Form spielen Nudeln die Hauptrolle. Und vielleicht macht nicht zuletzt gerade der etwas unspezifische Geschmack Nudeln umso attraktiver: Nichts verbindet sich besser mit einer gut gewürzten Sauce, wertet eine selbst gekochte Brühe auf und passt sich perfekt unterschiedlichsten Zutaten und Aromen an wie Nudeln.



QUAL DER WAHL
Aus über 100 Sorten Nudeln können wir alleine in Deutschland wählen. Weltweit finden sich sogar über 600!

Schnell und unkompliziert ...

Das riesige Angebot an getrockneten, frischen und internationalen Nudelsorten im Supermarkt kommt unseren heutigen Bedürfnissen ideal entgegen. Immer wenn's schnell gehen muss, lässt sich mit einem selbst gemachten Pesto aus dem Vorrat oder einer einfachen Sauce, die nicht länger köchelt als die Nudeln garen, eine schnelle Mahlzeit für die ganze Familie zaubern, Aufläufe und Gerichte aus vorgegarten Nudeln oder Resten vom Vortag sind seit jeher Klassiker einer praktisch und unaufwendig angelegten Alltagsküche, noch lange bevor von »Meal Prep« die Rede war.

... mit Liebe selbst gemacht

Doch nicht nur als Fast Food können Nudeln punkten. Auch Gourmets kommen auf ihre Kosten und immer mehr Begeisterte wagen sich an die eigene Nudelmaschine. Do it yourself ist auch bei Pasta angesagt: Mit Mehlsorten zu experimentieren und den Teig geschmacklich und farblich zu variieren macht Spaß und bringt Genuss. Selbst das Kneten, Walken und Formen des Teigs erscheint dann nicht als mühsame Arbeit, sondern als meditativ-sinnliches Vergnügen – nicht zuletzt, wenn auch das fertige Ergebnis Freunden und Gästen ein überraschtes »Ah« und »Oh, schmeckt besser als beim Italiener« entlockt.



GRUNDREZEPT EIERNUDELN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Ruhezeit 30 Min.

Trockenzeit mehrere Std.

Pro Portion ca. 340 kcal

300 g Weizenmehl (Type 405,
550 oder doppelgriffiges Mehl)

Salz · 3 Eier (M)

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Nudelmaschine

Teigrädchen oder Aufsatz zum Formen

- 1 Das Mehl auf eine Arbeitsplatte häufen, dabei in die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und in die Mulde gleiten lassen, dann 1 gute Prise Salz dazugeben.
- 2 Die Eier zunächst mit einer Gabel in der Mehlmulde verquirlen. Dann das Mehl von außen nach innen allmählich in die Eier einarbeiten (**Bild 1**), bis sich in der Mitte ein dickflüssiger Teig gebildet hat. Nun das Mehl mit den Händen von außen nach innen auf der Eier-Mehl-Masse verteilen und den Teig nach und nach von Hand zusammenkneten.
- 3 Die zunächst noch bröselige Masse so lange kneten, bis sie sich homogen zusammenfügt. Sobald sich ein etwas kompakterer Teig bildet, diesen immer wieder mit den Handballen nach unten auf der Arbeitsfläche auseinanderdrücken (**Bild 2**) und dann wieder zusammenfalten (**Bild 3**).
- 4 Auf die beschriebene Weise den Teig richtig lange und kräftig durchkneten, bis er glatt, leicht glänzend, elastisch und geschmeidig ist; das kann gut und gerne 10 Min. dauern. Sollte der Teig gegen Ende des Knetens zu fest sein, einfach tropfenweise Wasser dazugeben. Ist er dagegen zu klebrig feucht, nach und nach noch etwas Mehl darunterkneten.
- 5 Den fertigen Teig zu einer Kugel formen und diese in eine verschließbare Frischhaltebox geben oder in Plastikfolie wickeln. Anschließend den Teig mindestens 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 6 Die Walzen der Nudelmaschine auf den größtmöglichen Abstand stellen und leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig zunächst vierteln. Es empfiehlt sich, jeweils nur mit einem Viertel zu arbeiten. Die anderen Viertel zwischenzeitlich mit einem feuchten Tuch zudecken, damit sie nicht austrocknen.



1 Vom Rand nach und nach immer mehr Mehl in kreisenden Bewegungen einarbeiten, bis der Teig dickflüssig ist.



2 Damit der Teig schön glatt wird, ihn immer wieder kräftig mit dem Handballen auseinanderdrücken.



3 Anschließend wieder zusammenlegen und erneut auseinanderdrücken. Auf diese Weise gut 10 Min. durcharbeiten.



4 Den Teig auf einer mit (doppelgriffigem) Mehl bestreuten Arbeitsfläche mit dem Handballen flach drücken.



5 Das der Länge nach gefaltete Teigstück bei gleichem Walzenabstand noch einige Male durchdrehen.



6 Stimmt die Stärke, den Teig mit dem passenden Aufsatz – oder von Hand – in die gewünschte Form schneiden.

- 7 Das erste Teigviertel zunächst mit der Hand zu einem flachen, ovalen Fladen flach drücken (**Bild 4**), dann diesen längs durch die Nudelmachine drehen.
- 8 Das flach gewalzte Teigstück nun zusammenfalten oder von beiden Seiten her zur Mitte hin einschlagen und mit der schmalen Seite voran (**Bild 5**) erneut durch die Maschine drehen. Diesen Vorgang 2–3-mal wiederholen, bis der Teig fein und geschmeidig ist. Anschließend den Walzenabstand um eine Stufe verkleinern und den Teig erneut durchdrehen.
- 9 Nach diesem Prinzip den Walzenabstand stufenweise verringern und den Teig so lange durchdrehen, bis er die gewünschte Stärke erreicht hat. Wird die Teighahn dabei zu lang, diese einfach halbieren und die Hälften nacheinander verarbeiten. Wichtig: Die Walze zwischendurch immer wieder leicht bemehlen, damit der Teig nicht daran festklebt.
- 10 Hat der Teig die gewünschte Stärke erreicht – ideal sind 2–3 mm, die Bahn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auslegen und mit einem Tuch abdecken, damit er nicht austrocknet. Die restlichen Teigstücke dann ebenfalls wie beschrieben verarbeiten. Die fertigen Nudelplatten können anschließend von Hand mit Messer oder Teigrädchen auf die gewünschte Breite geschnitten werden – oder maschinell mit einem entsprechenden Aufsatz (**Bild 6**).

EINER FÜR ALLE

Dieser Teig nach diesem Grundrezept ist ideal für alle möglichen Sorten von Pasta geeignet. Wer den entsprechenden Aufsatz hat, kann den Grundteig nach dem Auswalzen einfach durch die Nudelmachine drehen und von ihr in die gewünschte Form schneiden lassen.

Steht Ihnen der richtige Aufsatz nicht zur Verfügung, lässt sich der Teig aber auch einfach von Hand mit einem Messer oder Teigrädchen in Form bringen. Ein ideales Rezept für Anfänger sind zum Beispiel die **Maltagliati** (s. S. 182). Der Name dieser italienischen Pastasorte lässt sich mit »die schlecht Geschnittenen« übersetzen und bezieht sich auf ihre gewollt unregelmäßige Form. Also einfach drauflosschneiden oder -radeln – unperfekt ist hier Trumpf!

Genauso gut lässt sich dieser Grundteig aber auch für **gefüllte Nudeln** (s. S. 184), oder in größeren Stücken als **Teigplatten** für Lasagne verwenden (s. S. 236). Er ist im Vergleich mit einem Teig aus Hartweizenmehl und Wasser wesentlich leichter zu verarbeiten und lässt sich sogar von Hand gut mit einem Nudelholz ausrollen.

