



Alles über Nudeln. Allgemeines und Wissenswertes.

N U D E L N Ü B E R A L L .

Nudeln in **verschiedensten Formen** und aus unterschiedlichsten **Getreidesorten** [bzw. gar aus Pseudogetreide oder aus Reis] sind aus unser Küche heute nicht mehr wegzudenken. Ob als schneller Energiespender für Sportler oder der Kinderküchenklassiker Spaghetti mit Tomatensauce – Nudeln kommen eigentlich immer gut an. Und schaut man sich weltweit um, so findet man Nudeln fast überall und in vielen Variationen auf den internationalen Speisekarten.

In letzter Zeit werden immer mehr **frische Nudeln** beliebt, entweder selbst produziert oder aus dem Kühlregal. Vorteil: Man kann frische Eier hinzufügen und die Kochzeit ist viel kürzer.

Die am häufigsten bei uns genutzten Nudeln bestehen aus **Hartweizen**. Manche Menschen vertragen das Klebereiweiß [**Gluten**] im Weizen nicht und leiden an **Zöliakie**. Diese Menschen können durchaus auf **glutenfreie** Alternativen aus Linsen oder Quinoa zurückgreifen. Bei Dinkel ist übrigens der Glutenanteil höher als bei Weizen.

Ausgangspflanzen für Nudeln beispielsweise

<i>kohlenhydratreich</i>	Weizen [Hartweizen oder Weichweizen], Dinkel, Gerste, Emmer, Einkorn, Kamut, Reis, Mais, Hirse, Hafer
<i>eiweißreich</i>	Linsen, Buchweizen, Quinoa, Kichererbsen, Mungobohnen, Soja
<i>glutenfrei</i>	Reis, Linsen, Buchweizen, Quinoa, Kichererbsen, Mungobohnen, Soja, Mais (glutenarm), Kartoffeln

Nudelgerichte sättigen gut. Die in der Regel enthaltenen langkettigen **Kohlenhydrate** [insbesondere **Stärke**] werden im Körper langsam abgebaut, so dass der Blutzuckerspiegel langsamer steigt. Der Eiweißgehalt ist nicht so hoch. **Vollkornnudeln** sind besser, da sie zusätzlich auch noch einige **Mineralstoffe** [z.B. Magnesium, Eisen], **Ballaststoffe** und **Vitamine** [z.B. B-Vitamine] enthalten. Nudeln aus Hülsenfrüchten wie Linsen enthalten kaum Kohlenhydrate, dafür sehr viel gesundes Eiweiß.

Nudeln aus **Hartweizen** [Durumweizen] besitzen mehr Eiweiß und weniger Stärke als Weichweizennudeln. In der Regel bestehen sie nur aus Hartweizen und Wasser.

Weichweizennudeln enthalten meist auch noch **Eier**.

Mit verschiedenen Produkten wie Spinat, Tomaten, Karotten, roter Bete, Tintenfischfarbe [Sepia], Kräutern, Kakaopulver usw. [bzw. entsprechenden Säften] werden Nudeln manchmal auch **eingefärbt**.

G E S C H I C H T L I C H E S .

Das älteste Nudelrezept, das man kennt, stammt aus China und ist wohl über 4000 Jahre alt. Woher Nudeln nun wirklich stammen, da streitet man sich [eventuell China, Japan oder auch Frankreich werden vermutet]. Man vermutet zumindest auch, dass der Seefahrer Marc O'Polo Nudelrezepte aus China im 13. Jahrhundert nach Italien [Genua] gebracht hat. Bewiesen ist das aber nicht. Man beschrieb aber auch, dass man auf Sizilien bereits im 12. Jh. Fäden aus Weizenmehl gekocht hätte. In Rom gibt es übrigens ein Pasta-Museum.

E I N I G E G E T R E I D E P R O D U K T E .

Flocken	gequetschte bzw. gewalzte Getreidekörner, z.B. Hafer, Reis, Soja
Graupen	Geschälte Gerstenkörner
Bulgur	Hartweizenschrot
Grieß	vermahlenes Getreide, Teilchengröße 0,1 – 1 mm; z.B. Hartweizen o.a. Mehle
Nudeln	Teigwaren aus Wasser und Hartweizenmehl oder/und -grieß
Seitan	asiatische Spezialität aus Weizengluten, fettfreier Fleischersatz ohne Cholesterin



Alles über Nudeln. Herstellung.

INDUSTRIELLE PRODUKTION.

Der Nudelteig aus Hartweizenmehl und/oder -grieß sowie Wasser wird in der Nudelfabrik durch teflonbeschichtete **Formdüsen** oder durch **Bronzedüsen** gepresst, um die gewünschte Form zu erhalten. Traditionelle Düsen aus Bronze bewirken, dass die Nudeln [ital. **Pasta**] eine rauere Oberfläche besitzt und so die Sauce besser haften.

HANDWERKLICHE PRODUKTION.

In der handwerklichen Produktion knetet man den Teig mit der Hand und lässt ihn auch einige Stunden ruhen [Kühlschrank], damit das Gluten verklebt. Anschließend rollt man den Teil mit dem Nudelholz oder einer Nudemaschine aus. Danach formt man z.B. Bandnudeln oder Spaghetti oder füllt den ausgestochenen Teig z.B. zu Ravioli oder Tortellini.

Nudelrezepte findest Du weiter unten.

Alles über Nudeln. Kochen und genießen.

NUDELN RICHTIG KOCHEN.

Es ist üblich, Nudeln **mit Biss** [also **al dente**] zu kochen. Natürlich hat jeder selbst seine gewisse Vorliebe, ob sie härter oder weicher gekocht werden sollten. **Kochzeit** und **Portionsgröße** hängen von der Nudelsorte, Nudelformung, ggf. einer Füllung sowie davon ab, ob es sich um getrocknete oder frische Nudeln handelt [bei gekauften Nudeln also einfach auf die Packung schauen und meist noch 1-2 Minuten dazugeben]. Das Kochwasser sollte man relativ **gut salzen**, denn vor allem frische Nudeln nehmen davon nicht soviel auf. **Öl** gibt man eigentlich **nicht** zum Kochwasser [Nudeln kleben auch nicht, wenn man ab und an umrührt und genügend Wasser nutzt]. Besser ist es, wenn man etwas Olivenöl auf die bereits gekochten Nudeln gibt oder diese in etwas [brauner] Butter schwenkt.

Portionsgröße

pro Person etwa 100 g getrocknete Nudeln [für 4 Personen ca. 400-500 g]

Kochzeit für getrocknete Nudeln [Anhaltspunkt]

kleine Nudeln
3 – 8 min

mittlere Nudeln
10 – 15 min

große, dickere Nudeln
15 – 20 min

Packungsaufschrift beachten!

Kochzeit für frische Nudeln [Anhaltspunkt]

je nach Teigstärke und ggf. Füllung etwa 2 – 5 min

Kochwasser

für 100 g Nudeln nimmt man 1 Liter gesalzenes Wasser [**Öl kommt nicht dazu**]

Abschrecken

niemals kalt abschrecken – so haftet die Sauce besser an den Nudeln
[bei Nudeln für Nudelsalat aber doch abschrecken, sonst klebt's]



Alles über Nudeln. Nudelvielfalt 1.

E I N I G E N U D E L S O R T E N .

Typische Nudelformen	
Spaghetti	lange, dünne Nudeln [ganz dünn: Spaghettoni und Capellini]
Linguine	ähnlich wie Spaghetti, jedoch nicht rund, sondern flach
Tagliatelle	<u>römische</u> lange Bandnudeln
Fettuccine	<u>toskanische</u> Bandnudeln, ähnlich wie Tagliatelle
Pappardelle	lange breite Bandnudeln (<i>breiter als Tagliatelle</i>)
Makkaroni	lange, röhrenförmige Nudeln (<i>Maccheroni</i>)
Penne	kurze Nudelstücke, innen hohl, mit oder ohne Muster
Hörnchen	kleine, röhrenförmige Nudeln, z.B. als Suppeneinlage
Stortini	kleine Hörnchennudeln
Cappelletti	kleine Hütchennudeln
Orecchiette	[=Öhrchen] kleine runde Nudeln mit tellerförmiger Vertiefung
Fusilli	spiralig gedrehte Nudeln
Girandole	kleine, feinspiralig gedrehte Nudeln
Tortiglioni	Röhrennudelstücke mit spiralförmigem oder linearem Außenmuster
Farfalle	Schmetterlingsnudeln
Conchiglioni	Muschelnudeln (auch Conchiglie)
Fregola (Fregula)	kleine kugelförmige Hartweizennudeln [aus Sardinien, Fregola sarda]
Ruote	wie Wagenräder geformte Nudeln
Stellini	kleine sternförmige Nudeln, meist für Suppen genutzt
Tortellini	gefüllte und kunstvoll geformte Nudelringe
Ravioli	gefüllte Nudeltaler
Canneloni	gefüllte Nudelrollen
Risoni	italienische Hartweizennudeln, die die Form eines Reiskorns haben
Lasagne	plattenförmige Hartweizennudeln für Ofengerichte
Pizzocheri	Buchweizennudeln in der Schweiz
Gnocchi	nudelähnlich, bestehen aber aus <u>Kartoffelteig</u> (ähnlich wie kleine Klöße) <i>es gibt auch Weizennudeln in ähnlicher Form und mit gleichem Namen</i>

N U D E L N H I E R U N D A N D E R S W O .

Nudelgenuss in verschiedenen Ländern	
Deutschland	Hart- oder Weichweizennudeln, häufig mit Eiern, z.B. <i>gefüllte Mantel-taschen</i> (<i>gefüllt</i>), manchmal auch aus Hefeteig [z.B. Dampfnudeln]
Italien	sehr oft Hartweizennudeln ohne Eier [Pasta], die man mit einer Sauce [al Sugo] reicht, aber auch Gnocchi aus Kartoffelteig Pasta [ital.] bedeutet soviel wie Teig
Österreich	meist Eiernudeln, z.B. Fleckerl
Schweiz	Eiernudeln, oft noch mit Käse verfeinert
China und Japan	Weizennudeln [z.B. Mie-Nudeln in China, Ramen in Japan], Nudeln aus Mungobohnen [z.B. Glasnudeln] und Reissnudeln



Alles über Nudeln. Nudelvielfalt 2.

WEITERE NUDELBEGRIFFE.

Einige italienische Fachbegriffe und Wortendungen	
Semola	Hartweizengrieß
Pasta fresca	frische Pasta
Pasta asciutta	getrocknete Teigwaren
Pasta integrale	Vollkornnudeln
rigate	geriffelt
lisce	glatt
-ini	klein, z.B. Tortellini
-oni	groß, z.B. Maccheroni, Tortelloni
-elle	breit, z.B. Tagliatelle
-ette	schmal, z.B. Lasagnette

Alles über Nudeln. Nudelrezepte 1.

EIERNUDELN GRUNDREZEPT.

Zutaten → 210 g **Weizenmehl**, 90 g **Hartweizengrieß**, 8 **Eigelb**, 1 TL Olivenöl [reichlich], 1 Prise Salz, 20 mL Wasser

EI-REDUZIERTES GRUNDREZEPT.

Du brauchst → 300 g Weizenmehl, 3 Eier ganz, 1 TL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 EL Wasser

WEITERES GRUNDREZEPT.

Damit geht's → 500 g Weizenmehl, 4 ganze Eier, 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz, ca. 1 EL Wasser

NOCH EIN GRUNDREZEPT.

Für Tagliatelle → 200 g Weizenmehl, 100 g Hartweizengrieß, 3 Eier, 1 EL Olivenöl, 1 Prise Salz

VOLLKORNNUDELN GRUNDREZEPT.

Nimm' das → 350 g Vollkornmehl [z.B. Weizen], 3 Eier, 1 Prise Salz, 3 EL Olivenöl, 3 EL Wasser

GRUNDSÄTZLICHE VERARBEITUNG.

für alle Nudelrezepte 1.

So machst Du frische Nudeln → Das gesiebte Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen, in die man die Eigelbe bzw. Eier, ggf. Grieß, Öl, Wasser und Salz gibt. Alle Zutaten musst Du nun zu einem festen, glatten Teig verkneten [per Hand oder am Anfang auch mittels Küchenmaschine mit Knethaken]. Knete solange, bis der Teig glänzt und elastisch ist. Er sollte nun nicht mehr kleben. Stelle den Teig in Frischhaltefolie gewickelt etwa 1 Stunde zum Ruhen in den Kühlschrank. Danach rollst Du den Teig auf einem bemehlten Brett dünn aus [Teig dabei einige Male falten und erneut ausrollen]. Natürlich kannst Du dazu auch eine Nudelmaschine nutzen [Teil hier immer wieder falten und dünn durchdrehen – Teigstärke stufenweise in mehreren Durchgängen reduzieren].

Die Kochzeit für frische Nudeln beträgt normalerweise nur 2 – 4 Minuten in reichlich und gut gesalzenem Wasser. Die Nudeln werden ohne Ölzugabe gekocht. Außerdem darfst Du sie niemals abschrecken. Einzige Ausnahme: Du willst einen kalten Salat zubereiten.



Alles über Nudeln. Nudelrezepte 2.

GEFÜLLTE NUDELN GRUNDREZEPT.

Du benötigst → 400 g Mehl, 1 Eiweiß, 1 ganzes Ei, 3 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 8 EL Wasser sowie verquirltes Eigelb zum Verschließen

Das musst Du tun → Das gesiebte Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen, in die man die Eier, Öl und Salz gibt. Das Wasser gibst Du erst nach dem ersten Verkneten hinzu. Das Ganze musst Du zu einem festen, glatten Teig verkneten [per Hand oder am Anfang auch mittels Küchenmaschine mit Knethaken]. Knete solange, bis der Teig glänzt und elastisch ist. Er sollte nun nicht mehr kleben. Stelle den Teig in Frischhaltefolie gewickelt etwa 1 Stunde zum Ruhen in den Kühlschrank. Danach rollst Du den Teil auf einem bemehlten Brett dünn aus [Teig dabei einige Male falten und erneut ausrollen]. Natürlich kannst Du dazu auch eine Nudelmaschine nutzen [Teil hier immer wieder falten und dünn durchdrehen – Teigstärke stufenweise in mehreren Durchgängen reduzieren]. Anschließend stichst Du aus dem Teig am besten in kreisförmige Stücke aus. Entweder füllst Du einen Kreis und klappst ihn zusammen oder gibst die Füllung auf den einen Kreis und nutzt den anderen Nudelkreis als Deckel. In jedem Fall bestreichst Du die Ränder mit Eigelb, damit sie besser zusammenkleben und verschließt die gefüllten Nudeln mit festem Druck auf die Ränder.

Die Kochzeit für frische gefüllte Nudeln beträgt normalerweise nur 2 – 5 Minuten. Das hängt ein wenig von der Füllung ab. Bei langsam garenden Gemüsen [z.B. Möhren, Zwiebeln] solltest Du dies unbedingt vorgaren und erst dann in die Nudeln füllen. Die Füllung sollte recht kleinstückig, aber auch nicht zu breiig sein. Als Füllung eignen sich zum Beispiel Ricotta, Käse [z.B. Parmesan oder Pecorino], Schinken, Kräuter, Pilze, Hackfleisch, Tomaten und vieles andere mehr.

Parmesankäse stellt man aus Kuhmilch, Pecorino hingegen aus Schafsmilch her. Sie lagern beide ähnlich lange.

GEFÄRBTE NUDELN.

Du brauchst z.B. → 40-50 g Tomatenmark für rote Nudeln, 200 g pürierten und passierten Spinat für grüne Nudeln, 80 mL Rote-Bete-Saft [den man um die Hälfte einreduzieren muss] für violette Nudeln, 2 g Safranfäden oder etwas Curcuma für gelbe Nudeln, 200 g gekochte und pürierte sowie passierte Möhren bzw. 2 Beutelchen Sepia-Tinte für schwarze Nudeln

So geht's → Beim Teigkneten wird die gewünschte Zutat einfach mit eingeknetet.

TEIG MISSLUNGEN?

zu harter (krümeliger) Teig → wird wieder geschmeidiger durch etwas Öl oder Wasser

zu weicher Teig → wird wieder fester durch etwas Mehl

FRISCHE NUDELN AUFBEWAHREN.

In der Regel kocht man frische Nudeln am besten sofort, d.h. ohne sie zu trocknen.

Frische ungetrocknete Nudeln kann man etwas bemehlt in Frischhaltefolie im Kühlschrank etwa drei Tage aufbewahren.

Möchte man sie aufbewahren, muss man sie aber trocknen – am besten an einem trockenen Ort an der Luft auf einem bemehlten Kuchenblech [eventuell mit Backpapier] oder auf einem bemehlten Holzbrett. Anschließend füllt man sie in eine Tüte oder man friert sie getrocknet ein.

KÜCHENTIPPS.

Das gesalzene Nudelkochwasser eignet sich sehr als Saucengrundlage. Es enthält ja etwas Nudelstärke und bindet so die Sauce. Daher am besten einige Löffel Kochwasser mit zum Sugo geben. Das Garen der Nudeln sollte man während der Zubereitung der Sauce vornehmen. Denn gekochte Nudeln sollte man nicht lange aufbewahren und auch nicht ewig warmhalten, sondern immer frisch sofort nach dem Kochen verzehren.



Alles über Nudeln. Pastarezepte 1.

O R E C C H I E T T E – S A L A T .

Die Zutaten → je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote, einige Salatblätter, 2 Tomaten, 2 rote Zwiebeln, eventuell ein paar Frühlingszwiebeln, 1 Glas Oliven [schwarz], 100 g Weintrauben [blau], 3-4 EL weißer Balsamico, 5-6 EL Oliven- oder Hanföl, Salz, Pfeffer, Pecorino [Hartkäse aus Schafsmilch] frisch gerieben, gehackte Kräuter als Deko

Und so geht's → Frischen roten, grünen und gelben Nudelteig [Zubereitung siehe oben; notfalls geht es auch ohne Farbe] auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle mit ca. 2-3 cm Dicke ausrollen und jeweils feine Scheiben abschneiden, die in der mittels Daumendruck in der Mitte eine Delle erhalten. In Salzwasser werden die Nudeln ca. 2-3 min al dente gegart.

Inzwischen wurde das Gemüse geputzt und gewaschen. Die Paprika schneite man in Streifen, die Zwiebeln in Ringe. Die Tomaten enthäutet man mittels heißem Wasser und anschließendem Abschrecken – dann zieht man die Haut ab. Danach werden die Tomaten entkern und klein geschnitten. Die Salatblätter werden etwas zerpflückt. Die Orecchiette und alle weiteren Zutaten werden nun in einer Schüssel als Salat mariniert und angerichtet sowie mit Pecorino und Kräutern überstreut.

S P A G H E T T I – Z I T R O N E N – S A L A T .

Du benötigst → 300-400 g Spaghetti [auch bunt möglich], 8 Bio-Zitronen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 8 EL Olivenöl, 4 Tomaten, 1 Tasse gehackte Petersilie, frische Basilikumblätter zum Garnieren, eventuell etwas Honig zum abschmecken

Und so geht's → Zuerst die Spaghetti bissfest garen, gut abtropfen lassen, mit einigen Tropfen Olivenöl vermengen und bereitstellen. Zitronen filetieren oder in Scheiben schneiden. Die Kerne entfernen. Die Zitronenfilets werden etwa ½ Stunde in Wasser eingelegt und dann wieder abgegossen. So wird die Säure gemildert. Die Zitronenstücke auf einen Teller legen und mit Salz, Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln sowie mit Petersilie bestreuen. Nach Belieben mit etwas Honig verfeinern. Die Tomaten enthäuten, entkernen, würfeln und kurz in Olivenöl erhitzen. Tomaten und Spaghetti vermischen und auf den Zitronen anrichten. Dazu passt auch frisch geriebener Parmesan [oder auch nicht].

T A G L I A T E L L E M I T G E M Ü S E .

Zutaten → 400 g Tagliatelle oder Tagliolini, 2 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g getrocknete Tomaten [in Öl], ½ Basilikum-Bund, ½ Bund Oregano, 1 Rosmarinzweig, Salz, Pfeffer schwarz [Mühle], 1 Prise Chili, ca. 15 Babyauberginen, Parmesan frisch gehobelt

Zubereitung → Die Nudeln werden in Salzwasser bissfest gekocht. Dann lässt Du sie abtropfen und stellst sie zur Seite. In einer Pfanne brätst Du den fein gehackten Knoblauch in Olivenöl vorsichtig an. Dann lässt Du die feingewürfelten Zwiebeln mitschwitzen. Die eingelegten Tomaten tropfst Du auf Küchenpapier ab und würfelst sie etwas. Sie kommen ebenfalls in die Pfanne. Die gehackten Kräuter und die enthäuteten sowie entkernten Tomatenstücke fügst Du hinzu und lässt das Ganze maximal 10 min dünsten. Anschließend würzt Du mit Salz, Pfeffer und Chili. Die Nudeln hebt man unter die Tomatensauce.

Die Auberginen werden in kleine Stücke oder Fächer geschnitten und in Öl mit ein paar Zwiebelstückchen goldbraun angebraten. [Du kannst die Stücke vorher salzen und 1 Stunde stehen lassen. So verlieren sie Wasser, das man mit Küchenkrepp abtupft. Dann braten sie sich besser und werden nicht matschig.]. Die gebratenen Auberginen legt man auf die Nudeln und bestreut das Gericht mit Parmesan.



Alles über Nudeln. Pastarezepte 2.

P E N N E A R R A B I A T A .

Man braucht → 400 g Penne, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen und 2 Zwiebeln, 1 Paprikaschote [rot], ½ Chilischote frisch, 500 g Tomaten [auch Dose möglich, da schmackhafter], Basilikum und Oregano frisch, Salz, Pfeffer, Parmesan frisch gehobelt

Man macht das so → Du garst die Nudeln in Salzwasser bissfest. Zwiebel und Knoblauch werden fein gewürfelt und in einer Pfanne mit Olivenöl angeschwitzt. Die Paprika entkernen und fein würfeln. Zusammen mit der sehr fein zerschnittenen Chilischote kommt die Paprika mit in die Pfanne. Die enthäuteten, entkernten und gewürfelten Tomaten [oder aus der Dose] lässt man dann kurz mitschwitzen und dünstet alles etwa 5 min. Die fein gehackten Kräuter hebt man unter. Die heiße Sauce kann man mit dem Mixstab pürieren [muss man aber auch nicht]. 1-2 Esslöffel Nudelkochwasser hinzufügen und anschließend mit den Nudeln durchschwenken. Mit Parmesan garnieren.

T A G L I A T E L L E M I T H Ä H N C H E N S P I E ß E N .

Zutaten → 400 g Tagliatelle [am besten frische], 4 Bio-Hähnchenbrustfilets, 1 Zucchini, ½ Bund Lauchzwiebeln rot, 8 Kirschtomaten, 4-6 normale Tomaten, 3 EL Olivenöl, eventuell etwas Knoblauchöl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Kräuter zum Garnieren, Salz, Pfeffer

Zubereitung → Die Nudeln kocht man in Salzwasser bissfest, lässt sie abtropfen und stellt sie zur Seite. Für die Spieße schneidet man die Hähnchenbrust in Würfel. [Hygiene beachten! Salmonellengefahr! Die Geräte, die mit Fleisch Kontakt hatten, niemals für Rohkost benutzen.] Die Fleischwürfel werden gesalzen, gepfeffert und leicht melierte. Auch die Frühlingszwiebeln und Zucchini schneidest Du in mundgerechte Stücke. Die Kirschtomaten abwechselnd mit Zwiebel, Zucchini, Fleischwürfel auf Spieße stecken und mit Oliven- oder Knoblauchöl bestreichen. Die Spieße von allen Seiten braten [nicht zu lange, sonst wird das Fleisch schnell trocken – Hähnchenfleisch muss aber immer durchgegart sein]. Für die Sauce die normalen Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und die Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bandnudeln in der Sauce schwenken und auf Tellern anrichten. Die Hähnchenspieße darauflegen. Mit Kräutern garnieren.

K L A S S I S C H E T O M A T E N S A U C E .

Das ist nötig → 300 g passierte Tomaten [Passata, auch Dose möglich], 3 Fleischtomaten, 1 EL Tomatenmark, 2 kleine Zwiebeln oder Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 200 mL Weißwein, 1 TL Zucker, 1 Zweig Oregano frisch, Salz, Pfeffer [Mühle], ca. 1 Chilischote

Mach es so → Knoblauch, Schalotten und Chili fein würfeln sowie in Olivenöl andünsten. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Das Tomatenmark hinzufügen, kurz mitschwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen und etwas köcheln lassen. Gibt jetzt die passierten Tomaten hinzu. Die Fleischtomaten hobelt man mit einer Reibe einfach roh in die Sauce. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Sauce nun gut einkochen lassen, so dass sie reduziert und sämig wird. Zum Schluss gekochte Nudeln mit der Sauce durchschwenken.



Alles über Nudeln. Pastarezepte 3.

S P A G H E T T I C A R B O N A R A .

Du brauchst → 500 g Spaghetti, 4 Eier [sehr frisch; am besten 1 ganzes und 3 Eigelb], ca. 100-150 g Speck [durchwachsen] oder Pancetta, ca. 100 g frisch geriebener Parmesan bzw. Pecorino, 1-2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer [Zwiebeln sind möglich; Sahne geht gar nicht]

So einfach ist es → Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen und abtropfen. Etwas Nudelwasser aufheben. Inzwischen den Speck würfeln und leicht knusprig, goldbraun anbraten. Wer will kann einige gehackte Zwiebeln [das Original geht aber ohne]. Ein wenig fein gehackten Knoblauch kurz mitbraten [es geht auch ohne Knob]. Die Eier mit Salz, Pfeffer, der Hälfte Käse sowie etwas Nudelkochwasser in einer Schüssel kalt verschlagen [Schneebeesen]. Einige Löffel Nudelwasser und etwas später die fertigen Nudeln zum Speck geben. Jetzt entweder die Hitze reduzieren oder Nudeln mit Speck in eine vorgewärmte Schüssel umgießen. Nun die verquirlten Eier unterheben und etwa 2 min binden lassen [bei zu großer Hitze stockt das Ei leider – es soll wirklich nur binden]. Auf einem Teller anrichten und nach Belieben auch mit Parmesan bestreuen.

Wichtig: Sehr **frische Eier** nehmen [Salmonellengefahr].

Das Info-Material Nudeln ist ein Service von Deinem...

EINE WELT LADEN

Weißwasser

Für gerechten Handel und Ökologie.

sowie der gemeinnützigen

INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

So erreichst Du uns ...

EINE WELT LADEN

02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr,

Freitag 10 bis 13 sowie 15 bis 18 Uhr

Telefon 03576 2529029

eMail post@eineweltladen.info

Internet www.eineweltladen.info

Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Quellen

Internet: wikipedia.de, rapunzel.de, eatsmarter.de, ichliegebuehen.de, getreide.org, einfach-clever-essen.de, wdr.de, zdf.de

Literatur: Walter Stenberg, Pasta und mehr (Meisterrezepte der leichten italienischen Küche), Serges Medien GmbH Köln, 2000