

KLASSIKER
DR. OETKER
- VERLAG -
SEIT 1891

NUDELSALATE

Einfach, schnell & raffiniert



Meine
Lieblings-
rezepte

DIE DR. OETKER GELING-GARANTIE

UNSER VERSPRECHEN



Liebe Leser*innen,

mit den Rezepten in unseren Koch- und Backbüchern möchten wir Sie und Ihre Lieben glücklich machen. Zum Glück braucht es den Erfolg, und den kaufen Sie mit jedem Dr. Oetker Buch gleich mit.

Dafür gibt es die Dr. Oetker Geling-Garantie. Sie ist unser Versprechen, dass alle Rezepte aus diesem Buch ganz einfach und sicher gelingen. Die Geling-Garantie startet schon bei der Zutatenliste: Alle Zutaten, die wir verwenden, sollten Sie leicht in Ihrem Supermarkt vor Ort einkaufen können. Jeder Zubereitungsschritt ist klar und einfach nachvollziehbar.

Eine Garantie können wir Ihnen aber auch deshalb mit gutem Gewissen geben, weil alle Rezepte dieses Buches von unserem erfahrenen Team entwickelt wurden. Anschließend haben wir jedes Gericht in einer ganz normalen Küche nachgekocht oder nachgebacken. Immer wieder. So lange, bis wir uns sicher waren, dass es gelingt. Und zwar auch bei Ihnen zu Hause.

Was wir versprechen, halten wir auch. Sollte beim Kochen oder Backen eines unserer Rezepte dennoch etwas danebengehen oder Ihnen einfach nicht

schmecken, dann lassen Sie es uns wissen. Schreiben Sie oder rufen Sie uns an!
Wir werden das Rezept nochmals kritisch prüfen und Ihnen helfen
herauszufinden, woran es gelegen haben könnte. Sie erreichen uns unter der
Telefonnummer +49(0)89/5482515-0.
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter: redaktion-oetker@edel.com

Natürlich freuen wir uns aber auch über weitere Rückmeldungen und über
Lob. Ihre Ideen, Kommentare und Fragen können Sie jederzeit auch über
Facebook posten: www.facebook.com/Dr.OetkerVerlag.
Wir sind für Sie da. Garantiert.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Dr. Oetker Redaktion

ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

UNSER TIPP

Lesen Sie bitte vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer.

ARBEITSSCHRITTE

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt. Die Arbeitsschritte sind einzeln hervorgehoben, in der Reihenfolge, in der sie von uns ausprobiert wurden.

ZUBEREITUNGSZEITEN

Die angegebene Zubereitungszeit schließt die Dauer der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung mit ein. Sie ist ein Anhaltswert und kann je nach individuellem Geschick oder Übung natürlich ein wenig variieren. Längere Wartezeiten wie zum Beispiel Kühl- oder Abkühlzeiten oder auch Auftauzeit sind in der Regel nicht in der Zubereitungszeit enthalten. Einzige Ausnahme: In dieser Zeit sind parallel andere Arbeitsschritte zu tun. Die Garzeiten sind extra ausgewiesen. Bei einigen Rezepten setzt sich die Gesamt-Garzeit aus mehreren Teil-Garzeiten zusammen.

ZUBEREITUNGSZEIT UND GARZEIT

Die in den Rezepten angegebenen Backofentemperaturen und Garzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Prüfen Sie nach Beendigung der angegebenen Garzeit, ob das Gericht/Gebäck gar ist. Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatureinstellungsmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des

Herstellers. Ein Backofenthermometer eignet sich dabei gut, um die Backofentemperatur im Blick zu haben.

EINSCHUBHÖHE

In den Rezepten in diesem Buch ist die Einschubhöhe immer dann die Mitte des Backofens, wenn nichts anderes angegeben ist.

HINWEISE ZU DEN NÄHRWERTEN

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans.

ABKÜRZUNGEN UND SYMBOLE

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
gestr.	gestrichen
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius
Ø	Durchmesser

KALORIEN-/NÄHRWERTANGABEN

E Eiweiß

F Fett

Kh Kohlenhydrate

kcal Kilokalorien

RATGEBER

Dauerbrenner: Nudelsalate

Wer liebt sie nicht: Nudelsalate. Der Hit bei jedem Familienessen, auf dem Buffet und beim Grillfest sind sie auf jeden Fall. Und sie schmecken nicht nur am Tag der Feier, sondern auch am Morgen danach.

Mit einfachen Zutaten, die überall erhältlich sind, zaubern Sie klassische und ausgefallene Köstlichkeiten. Hier finden Sie Salate als Beilage und als Hauptgericht, für das Picknick und zum Mitnehmen ins Büro.

Nudeln: Lang, kurz, lecker!

Nudeln gibt es in vielen Formen und Farben, gefüllt und ungefüllt, getrocknet und als Frischteigwaren im Kühlregal. Sie sind problemlos in der Vorratshaltung – vor allem getrocknete Nudeln sind sehr lange haltbar – und einfach und schnell in der Zubereitung.

Kurz entscheiden

Selbst gemacht oder fertig – es gibt die Wahl zwischen Teigwaren aus Mehl, Wasser, Salz und Ei oder Teigwaren aus Hartweizengrieß, Mehl, Wasser und Salz ohne Ei.

Probieren Sie auch Nudeln aus Buchweizen, Hülsenfrüchten, Dinkel und Reis. Rund um den Erdball findet man Varianten von Nudeln: Spätzle und Maultaschen aus Deutschland, Pasta aus Italien, griechische Kritharaki oder Glasnudeln, Ramen und Soba aus Japan. Glutenfrei und besonders einweißreich sind Nudeln aus Linsen- oder Kichererbsenmehl. Sie halten sich kühl und trocken mindestens ein Jahr und sind in weniger als 20 Minuten zuzubereiten.

Italienische Pastavarianten wie Spaghetti, Penne oder Cannelloni sind allen bekannt. Abwechslung in die Küche bringen Sorten aus Fernost wie Reis-, Glas-, Ramen- oder Mie-Nudeln. Sie werden meist nicht mit Weizenmehl, sondern mit Reismehl, Mungobohnenstärke oder auf der Basis von Algenarten hergestellt. Sie sind lange haltbar und in den unterschiedlichen Formen

erhältlich. Viele asiatische Nudeln muss man nicht kochen; es reicht das Überbrühen der sogenannten Instant-Nudeln mit heißer Flüssigkeit.



Nudeln „al dente“ kochen

Bissfeste Nudeln sind essenziell für einen perfekten Nudelsalat.

Kochen:

Beim Kochen lieber den größeren Topf nehmen, denn Nudeln sollten immer in reichlich Wasser gegart werden. Dann können sie sich ausdehnen und kleben nicht zusammen. Rechnen Sie pro 100 Gramm Nudeln je 1 Liter Wasser. Der Topf sollte mit dem Wasser und den Nudeln nur zu zwei Dritteln gefüllt sein. Daher ab einer Nudelmenge von 400–500 g lieber 2 Töpfe verwenden.

Salzen:

Wenn das Wasser kocht, Salz und Nudeln hineingeben. Pro Liter Wasser rechnet man 1 Teelöffel Salz.



Umrühren:

Da Nudeln schäumen, die Nudeln ohne Deckel bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung unter gelegentlichem Umrühren bissfest, also „al dente“ garen.

Probieren:

Um den richtigen Zeitpunkt nicht zu verpassen, gegen Ende der Garzeit häufiger eine Nudel probieren. Die Garzeit für frische Nudeln ist viel kürzer als für getrocknete.



Abgießen:

Die garen Nudeln in ein Sieb geben, für Nudelsalate mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Nudeln, die nach dem Kochen noch

weitergegart werden, etwa als Auflauf im Ofen, sollten Sie etwas früher abgießen.

Tipps und Pannenhilfe

Mythos Öl im Nudelwasser:

Der kleine Schuss Öl im Nudelwasser, damit die Nudeln nicht zusammenkleben, bringt nichts. Er schwimmt an der Oberfläche und verhindert später, dass das Dressing gut an den Nudeln haftet. Besser regelmäßig umrühren.

Das Auge isst mit:

Haben Sie noch Salatblätter übrig? Arrangieren Sie z. B. portionsweise Nudelsalat auf einigen Salatblättern.

Klebrige Nudeln:

Wenn die Nudeln nach dem Kochen zusammenkleben, kann man es beim nächsten Mal besser machen: Immer wieder umrühren und das richtige „Mischungsverhältnis“ von 1 l Wasser für jeweils 100 g Nudeln nehmen.

Weiche Nudeln:

Wenn man „al dente“ definitiv verpasst hat, kann aus den gekochten Nudeln noch ein Pfannengericht zubereitet werden! Die weichen Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, mit verschlagenen Eiern verrühren und in einer Pfanne mit etwas Butter oder Öl knusprig anbraten.

Gut vorbereitet für Gäste

Wer für eine größere Runde kocht, sollte vorher bedenken, wie viele Kinder oder Senioren dabei sind und welche Ernährungsgewohnheiten bzw. Unverträglichkeiten zu beachten sind. Bei der Menge können Sie sich an diesen Angaben orientieren:

- Für ein Büfett (ab 12 Personen) rechnet man durchschnittlich mit 700–800 g Lebensmitteln pro Person.
- Für Menschen mit gutem Appetit etwa 1 kg Lebensmittel einplanen, für Gäste mit wenig Appetit reichen auch 600 g.

- Für einen kleinen Salat, der nur als Beilage gereicht werden soll, rechnen Sie 60–80 g Nudeln pro Portion ein.
- Soll der Nudelsalat als Hauptspeise gereicht werden, planen Sie mit 100–125 g pro Portion.

Liebingsrezept Nr.

1



ANTIPASTI-NUDELSALAT

🕒 **Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten**
Vegetarisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

350 g Rigatoni

Salz

etwa 350 g Antipastigemüse aus dem Kühlregal, z. B. eingelegte Auberginen, Zucchini, Paprika oder getrocknete Tomaten

etwa 100 g abgetropfte schwarze Olivenringe (aus dem Glas)

2 Kugeln Büffelmozzarella, je 125 g

etwa 50 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne

2–3 Knoblauchzehen

4–5 EL heller Balsamicoessig

4 EL Olivenöl

2 EL Walnussöl

1 EL Honig

gem. Pfeffer

Pro Portion:

E: 27 g, F: 80 g, Kh: 74 g, kcal: 1143

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

2. Anschließend die Nudeln in ein Sieb geben, dabei das Nudelwasser auffangen und 2–3 Esslöffel davon abnehmen. Die Nudeln kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Rigatoni in eine Schüssel geben.

- 3.** Antipastigemüse, Olivenringe und Mozzarella getrennt in einem Küchensieb abtropfen lassen.
- 4.** Pinien- oder Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten und auf einen Teller geben.
- 5.** Für das Dressing Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Knoblauch, Essig und Öle miteinander verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
- 6.** Abgetropftes Antipastigemüse in Streifen schneiden und zusammen mit den Olivenringen und dem Dressing zu den Nudeln in die Schüssel geben. Alles miteinander vermengen.
- 7.** Büffelmozzarella in grobe Würfel schneiden oder mit den Fingern klein zupfen und zum Salat geben. Mozzarella behutsam unter die Nudeln heben, bei Bedarf ein weiteres Mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Antipastisalat mit Pinien- oder Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

T TIPPS:

Wer mag, garniert den Salat noch mit frisch gehobeltem Parmesankäse (etwa 15 g) und einigen Basilikumblättchen (von 2–3 Stängeln).

Anstelle vom Büffelmozzarella kann auch die gleiche Menge Mozzarella aus Kuhmilch verwendet werden.