

CORNELIA SCHINHARL

NUDEL DICH GLÜCKLICH

DIE NEUESTEN REZEPTE VON
TAGLIATELLETORTE BIS RAMEN-BURGER
- WIDERSTAND ZWECKLOS!



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



DIE UNENDLICHEN WEITEN DER NUDEL

Alles, was du wissen musst

BEST OF NUDELSORTEN

Ob kurz, lang, dick, dünn, gebogen oder gerade, ob aus Hartweizenmehl, mit oder ohne Ei, Linsen, Buchweizen oder Mais – viele Wege führen zum Nudelglück. Damit du dich auf Anhieb im Pastaregal zurechtfindest, gibt es hier einen kurzen Überblick über die Weiten des Nudelkosmos.



DOTTERGELB UND PASTA ITALIANA

Hierzulande ist man stolz auf seine Eiernudeln. Je mehr Ei, umso besser. Original italienische Pasta wird dagegen aus Hartweizenmehl, Salz und Wasser hergestellt. Und wenn es richtig gute ist, wird sie wie früher durch Bronzeformen gepresst. Dadurch bekommen die Nudeln eine leicht raue Oberfläche, die dafür sorgt, dass besonders viel Sauce an ihnen haften bleibt.



AROMANUDELN

Herkömmliche Nudeln sind dir auf Dauer zu langweilig? Dann wird es Zeit zu experimentieren. Ob mit Tomaten, Spinat, Tintenfischfarbe oder sogar Rhabarber – Nudelhersteller haben schon viele Varianten erfunden. Ausprobieren lohnt sich, denn eine aromatisierte Nudel eröffnet mit jedem Saucen-Klassiker eine neue Geschmackswelt (s. [Z](#)). Aromanudeln musst du übrigens nicht zwingend kaufen: Wenn du deinen Nudelteig selber herstellst, kannst du ihn auch ganz leicht würzen und ihm somit wahlweise eine frische, scharfe oder herbstliche Note verleihen (s. [Z](#)).



LINSEN, BOHNEN, KICHERERBSEN UND CO.

Aus roten, gelben oder grünen Linsen, Kichererbsen, schwarzen Bohnen und Sojabohnen gibt es immer mehr Nudeln! Besonders gut vertragen sie sich mit mediterranen Gemüsesaucen oder mit indischen und asiatischen Aromen (s. [≥](#) oder [≥](#)). Ein Tipp zur Portionsmenge: Pasta aus Hülsenfrüchten geht beim Kochen stärker auf als normale Weizennudeln. Es reichen ca. 75 g pro Person.



BUCHWEIZENNUDELN

Buchweizen ist ein Kraftpaket an Nährstoffen, glutenfrei und mit seiner leicht nussigen Note äußerst aromatisch. Das haben auch viele Nudelhersteller erkannt, denn inzwischen gibt es immer mehr reine Buchweizennudeln im Handel. Aus einem Teiggemisch mit Weizen gibt es sie schon länger, z. B. die italienischen Pizzoccheri-Nudeln und die Schweizer Pizokel (s. [≥](#)). Die feinen japanischen Soba-Nudeln (s. [≥](#)), die auch außerhalb Asiens äußerst beliebt sind, werden je nach Qualität auch aus reinem Buchweizen angeboten.



MAIS, QUINOA UND CO.

Ganz aus Maismehl, aus Maismehl mit Reismehl gemischt oder auch aus einer Mischung aus Mais, Reis und Quinoa – das sind neben den Buchweizennudeln die Gewinner in Sachen glutenfreie Nudeln. Angeboten werden sie zumeist als Fusilli, Penne oder Tagliatelle. Neben ihrem aromatischen Geschmack bestechen die Maisnudeln außerdem durch ihre sattgelbe Farbe (s. [≥](#)).

NOCH MEHR NUDELSORTEN

Auch in Asien ist man verrückt nach den nudeligen Begleitern. Egal ob gebraten, frittiert oder in der Suppe – du bekommst sie dort an jeder Ecke. Doch nicht überall, wo Nudel draufsteht, ist auch Nudel drin. Lecker sind sie jedoch alle, ein Blick über den Pasta... äh Tellerrand lohnt sich!



GLASNUDELN UND REISNUDELN

In China liebt man die hauchdünnen Glasnudeln, die aus Mungobohnenmehl hergestellt werden. Man muss sie nur kurz einweichen und kann sie sogar frittieren (s. [>](#)).

Reisnudeln aus gemahlenem Reis und Wasser gibt es spaghetti dünn, linguine schmal oder richtig breit wie Tagliatelle. Die fast durchsichtigen Nudeln werden beim Garen weiß.



ANDERE ASIАНUDELN

Weizennudeln mit oder ohne Ei sind in Asien der Hit, denn sie verheißen Glück und ein langes Leben. Mie-Nudeln sind schön gedreht und meist schon vorgegart. Japanische Ramen-Nudeln sind vor allem durch die gleichnamige Suppe bekannt geworden, schmecken aber auch in anderen Gerichten (s. [>](#)). Doch aufgepasst: Ramen-Nudeln sind in vielen Instant-Nudelpackungen drin. Und wenn du beim Einkauf nicht genau hinschaust, hast du plötzlich ein schon gewürztes Nudelpäckchen zu Hause. Die ebenfalls japanischen Udon-Nudeln sind etwas dicker und cremeweiß.



SHIRATAKI-SPAGHETTI

In nur 1 Minute gar und als Low Carb und äußerst kalorienarm angepriesen, sind diese weißen Nudeln online und im Bioladen zu haben. Sie werden aus Konjak hergestellt, dem Mehl der getrockneten Teufelszunge, die in den Tropen gedeiht. Shirataki-Nudeln haben einen speziellen Geruch, deshalb sollte man sie vor dem Garen gründlich waschen. Am besten schmecken sie asiatisch zubereitet.



ALGENNUDELN

Algennudeln sind nicht nur lecker und hübsch anzuschauen, sondern auch gesund: Sie haben nur wenige Kalorien, sind glutenfrei, vegan und besonders mineralstoffreich. Sie werden in leicht gesalzenem Wasser abgepackt oder getrocknet angeboten und können roh oder kurz gegart zubereitet werden – am besten schmecken sie mit asiatisch gewürztem Gemüse. Mit Nudeln im herkömmlichen Sinn haben sie allerdings nichts gemein. Und wer auf Jod verzichten sollte, darf keine Algennudeln essen, denn sie enthalten recht viel davon.



GEMÜSENUDELN

»Nudeln« aus Zucchini und Möhren gibt es inzwischen in manchen Supermärkten schon fertig geschnitten und abgepackt im Kühlregal. Gemüse-nudeln lassen sich aber auch ganz einfach selbst herstellen, und zwar aus allen erdenklichen Sorten wie Pastinake, Süßkartoffel, Kürbis oder Rettich (s. [≥](#), [≥](#), [≥](#) und [≥](#)). Einfach das Gemüse putzen, schälen und mit Spiralschneider oder Sparschäler in die gewünschte Form bringen.



NUDELN SELBER MACHEN

300 g Mehl
Salz
3 Eier (L)
1 EL Olivenöl

AUSSERDEM:
Mehl zum Arbeiten
Nudelmaschine

FÜR 500 G NUDELN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

RUHEZEIT: 30 MIN.

PRO 100 G CA. 280 KCAL, 11 G E, 7 G F, 45 G KH

1 Das Mehl mit 1 TL Salz vermengen, dann Eier und Öl untermischen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche gründlich verkneten, dabei den Teig immer wieder mit den Handballen flach drücken, zusammenklappen, leicht drehen und erneut flach drücken. Wird er nicht elastisch, tropfenweise Wasser unterarbeiten. Klebt er an den Fingern, noch mehr Mehl zugeben. Den Teig so lange kneten, bis er glatt ist und seidig glänzt. Dann zu einer Kugel formen, in ein Küchentuch wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

2 Den Teig in 3-4 Portionen zu Nudelplatten formen. Währenddessen bleibt der restliche Teig im Tuch, damit er nicht austrocknet. Die Nudelmaschine zunächst auf die weiteste Walzenöffnung stellen und den Teig durchdrehen. Die langen Seiten jeweils zu einem Drittel nach innen klappen. Das Teigstück mit der offenen Seite nach oben wieder durch die Walze drehen. So oft wiederholen, bis die Teigplatte glatt wird. Die Teigplatte mit Mehl bestäuben und langsam bei immer enger gestellter Walzenöffnung durchlaufen lassen, bis sie dünn genug ist. Fertige Platten auf die Arbeitsfläche legen und antrocknen lassen. Wenn

alle Portionen zu Platten geformt sind, diese mit der Nudelmaschine oder per Hand in die gewünschte Form schneiden.

3 Damit die Nudeln beim Kochen nicht kleben, mit den Fingerspitzen lockern und zwischendurch auf die Arbeitsfläche fallen lassen. Gleich kochen oder auf bemehlten Küchentüchern noch etwas ruhen lassen. Dann zwischendurch wenden. Frische Nudeln werden in kochendem Salzwasser in 2-3 Min. gar, getrocknete oder angetrocknete brauchen etwas länger – am besten zwischendurch probieren.

WÜRZ DEN NUDELTEIG

Du kannst deine selbst gemachten Nudeln nach Gusto aromatisieren: Wie wär's beispielsweise mit der fein gehackten Schale von 1 Bio-Zitrone, mit 1 TL fein gemörserten Chiliflocken oder mit 5 g getrockneten, fein gehackten Steinpilzen?



ALL TIME FAVORITES MIT CLOU

Nudelklassiker mit dem gewissen Etwas



RAGÙ ALLA BOLOGNESE

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
50 g Pancetta
1 EL Butter
200 g gemischtes Hackfleisch
150 g geschälte Tomaten (Dose)
200 ml Fleischbrühe
Salz
Pfeffer
1 Schuss Milch
200 g Tagliatelle

AUSSERDEM:

30 g Parmesan

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

GARZEIT: 1 STD. 30 MIN.

PRO PORTION CA. 855 KCAL, 45 G E, 40 G F, 80 G KH

1 Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und sehr klein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Den Pancetta ebenfalls klein würfeln.

2 Die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2–3 Min. andünsten. Den Pancetta untermischen, dann das Hack zugeben und unter Rühren braun und krümelig braten.

3 Die Tomaten klein schneiden und mit der Brühe in den Topf geben. Alles leicht salzen und pfeffern und offen bei schwacher bis mittlerer Hitze mindestens 1 Std. 30 Min., besser noch länger bis zu 3 Std. schmoren. Ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Die

Milch einrühren und die Sauce noch kurz weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, währenddessen den Parmesan fein reiben. Die Nudeln abgießen und mit der Sauce auf Teller verteilen. Mit Parmesan bestreut servieren.

DER »NUDEL DICH GLÜCKLICH«-CLOU

Die Milch macht's! Denn sie sorgt für die feine Sämigkeit der Sauce. Die Idee dazu stammt aus dem Originalrezept aus Bologna.



SPEED REZEPT

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

80 g Guanciale (ungeräucherter, luftgetrockneter Speck aus der Schweinebacke, italienischer Feinkostladen, ersatzweise Pancetta oder Frühstücksspeck)

200 g Spaghetti

Salz

40 g Pecorino (am besten Pecorino romano)

1 frisches Ei (L)

Pfeffer

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

PRO PORTION CA. 615 KCAL, 25 G E, 25 G F, 70 G KH

1 Den Guanciale zuerst in dünne Scheiben, dann in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden.

2 Für die Spaghetti reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsanweisung knapp bissfest garen. Inzwischen den Pecorino reiben. Das Ei verquirlen und mit der Hälfte des geriebenen Käses mischen.

3 Den Guanciale in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Sobald er beginnt knusprig zu werden, 2–3 EL Pastakochwasser zugeben, damit der Speck nicht hart wird.

4 Eine Schöpfkelle Nudelkochwasser abnehmen und beiseitestellen. Die Spaghetti abgießen und zum Guanciale in die Pfanne geben. Esslöffelweise Kochwasser zugeben und alles unter Rühren weitere 2 Min. garen. Falls die Mischung zu trocken wird, nach und nach mehr Kochwasser untermengen.

5 Die Pfanne vom Herd ziehen und die Eiemischung unter die heiße Pasta rühren. Die Spaghetti alla carbonara auf

vorgewärmte Teller verteilen und mit reichlich Pfeffer bestreut servieren. Den restlichen Pecorino dazu reichen.

DER »NUDEL DICH GLÜCKLICH«-CLOU

Der italienische Guanciale in der Sauce sorgt für einen unvergleichlichen Geschmack, der dich direkt nach Rom katapultiert.



ERBSEN-SCHINKEN-SAHNESAUCE

1 kleine weiße Zwiebel
70 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben
½ Bio-Zitrone
½ Bund Petersilie
40 g Parmesan
Salz
200 g Tagliatelle
1 EL Butter
150 g gepaltete Erbsen (frisch oder TK)
50 ml trockener Weißwein
100 g Sahne
Pfeffer

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

PRO PORTION CA. 740 KCAL, 30 G E, 30 G F, 80 G KH

1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 cm Schale ohne das bittere Weiße abschneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit der Zitronenschale sehr fein hacken. Den Parmesan fein reiben.

2 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Tagliatelle darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Währenddessen die Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel und Erbsen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2–3 Min. andünsten. Den Schinken kurz mitdünsten, alles mit Weißwein ablöschen und offen bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

3 Die Sahne angießen und 1–2 Min. bei starker Hitze einkochen lassen. Die Petersilien-Zitronen-Mischung und die Hälfte vom Parmesan unterrühren, bis der Käse

geschmolzen ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Nudeln in einem Sieb gut abtropfen lassen, mit der Sauce mischen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und servieren.

DER »NUDEL DICH GLÜCKLICH«-CLOU

Dank der Zitronenschale erhält die Sauce einen ordentlichen Frischekick. In Kombination mit Erbsen und Schinken unschlagbar gut!



CANNELLONI MIT SPINAT-RICOTTA-FÜLLUNG

FÜR DIE CANNELLONI:

300 g Blattspinat

Salz

75 g Parmesan

250 g Ricotta

1 Ei (M)

Pfeffer

8 Cannellonirollen (ohne Vorkochen, ca. 120 g)

½ EL Butter

FÜR DIE SAUCE:

½ EL Butter

½ EL Mehl

300 ml Milch

2 TL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

AUSSERDEM:

Spritzbeutel

Auflaufform (ca. 15 × 25 cm)

1 Stängel Basilikum

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

BACKZEIT: 30 MIN.

PRO PORTION CA. 810 KCAL, 45 G E, 45 G F, 55 G KH

1 Für die Cannelloni den Spinat waschen, verlesen und alle dicken Stiele entfernen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Spinat darin 1–2 Min. blanchieren, bis er zusammenfällt. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zusätzlich gut ausdrücken und fein hacken.

2 Den Parmesan fein reiben. 25 g beiseitestellen, den übrigen Parmesan mit Ricotta und Ei verrühren. Den Spinat

untermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Milch dazugießen. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Das Tomatenmark unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Ricottamasse am besten mithilfe eines Spritzbeutels oder mit einem kleinen Löffel in die Cannellonirollen füllen. Die gefüllten Rollen nebeneinander in die Auflaufform legen, mit Sauce bedecken und mit dem beiseitegestellten Parmesan bestreuen. Die Butter in Flöckchen schneiden und obenauf verteilen. Die Cannelloni im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind und die Oberfläche gebräunt ist. Kurz stehen lassen, dann mit Basilikum servieren.

DER »NUDEL DICH GLÜCKLICH«-CLOU

Die Füllung aus frischem Blattspinat schmeckt sehr aromatisch – außerhalb der Saison kannst du aber auch TK-Spinat verwenden.