

HOBBY TIP

DER HOBBYTHEK

WDR

Nr. 114

Rund um die Nudel

von u. mit Christine Niklas
und Jean Pütz

Liebe Zuschauer!

dies ist nun der Hobbytip
der Jubiläumshobbythek, 10
Jahre unter dem Motto:

Schalt mal ab
und knips Dich an
Sei doch einmal
selbst der Mann
schaff Dich mal
das ist nicht schwer
Hobbythek im We De R

Es ist der Text unseres
Hobbytheksongs, den die
"Bläck Fööss" in Noten ge-
setzt haben. Auf Wunsch
senden wir Ihnen auch die
entsprechenden Noten zu,
auf daß sich Ihnen diese
Melodie als Ohrwurm einprä-
gen kann, um stets dran zu
denken, daß auch im zweiten
Jahrzehnt einmal im Monat
die Hobbythek in allen
dritten Programmen der ARD
läuft. Auch wir werden uns
weiterhin bemühen, stets
interessante, praktische,
nützliche und originelle
Themen zu finden. Der WDR
produziert jeweils die Sen-
dungen vom Februar, April,
Juni, August, Oktober und
Dezember. Folgende Themen
haben wir dieses Jahr vorge-
sehen: "Unser Wasser un-
ter der Lupe", "Ei, ei, ei

ein Ei", "Pilzzucht im ei-
genen Garten", "Was zum
Wursteln (Wurst selbstge-
macht)", "Marmor" und
"Schokolade und Pralinen".
Wenn Sie uns Anregungen ge-
ben wollen - schreiben Sie
uns.

Herzlichen Dank übrigens
noch für die vielen Glück-
wünsche. Wieder mal haben
wir fast 100.000 Zuschrif-
ten erhalten, so daß der
Versand dieses Hobbytips
sich entsprechend verzögert
hat - bitte nicht böse
sein. Sie werden sicher
wieder ein wenig entschä-
digt durch die vorliegen-
de umfangreiche Broschüre,
leider reichten selbst 32
Seiten kaum aus, alles, was
wir recherchiert und aus-
probiert haben, wiederzuge-
ben.

Und nun wünsche ich Ihnen
viel Spaß und Nutzen beim
Lesen und viel Erfolg mit
unseren Rezepten.

Ihr



Jean Pütz



Nudeln sind älter als Brot

Man ist sich noch nicht ganz einig darüber, wer die Nudeln denn nun erfunden hat. Waren es die Griechen, die Chinesen, oder doch die Italiener?

Die Etrusker hatten nachweislich schon im 3. Jh. v. Chr. Geräte zum Herstellen von Teigwaren. In einem Grab aus dieser Zeit fand man Abbildungen von Teigrädchen und Nudelholz.

Teigwaren im weitesten Sinne waren sicherlich früher bekannt als Brot. Weil das Herstellungsprinzip so einfach ist, wurden sie wahrscheinlich auch in verschiedenen Ländern zu unterschiedlichen Zeiten immer wieder neu erfunden. Wenn man an primitive Gerichte denkt - wo gemahltes Getreide mit Wasser vermennt und entweder zu Brei gekocht oder als Fladen gebacken wird - kann man sich vorstellen, daß Teigstücke auch in siedendem Wasser gekocht wurden. Diese "Teigwaren" bekamen dann immer feinere und raffiniertere Formen: eine Frage des besseren Geschmacks und der kürzeren Kochzeit.

Eine alte Theorie besagt, daß Marco Polo, als er Ende des 13. Jahrhunderts auf dem Landwege nach China reiste, von dort die Kenntnisse über Teigwarenherstellung nach Italien ge-

bracht haben soll. Er berichtete jedenfalls in seinen Aufzeichnungen über ein fadenförmiges Gericht, das die Chinesen gerne aßen.

Was Marco Polo sah, hatte schon mehrere tausend Jahre Tradition. In China gibt es ein 4000 Jahre altes Pergament, auf dem ein Rezept für Nudeln mit Hühnerfleisch steht. Diese Nudeln wurden bereits aus Weizenmehl, Eiern und Wasser hergestellt. Die Asiaten fertigten außerdem Teigwaren aus Reismehl und Bohnenstärke, woraus die heute bekannten "Glasnudeln" bestehen. Aber auch in Italien soll schon einige Jahre vor Marco Polos Rückkehr ein Kochbuch in Umlauf gewesen sein, das die Zubereitung von "Vermicelli" und "Tortelli" beschrieb.

Im antiken Griechenland bevorzugte man "Lagano" oder "Lasani". Dies waren Teigstreifen, die mit süßen Gewürzen, wie z.B. Honig, verzehrt wurden. Horaz berichtete von einer Nudelsuppe mit Porree und Kichererbsen. Dieses Kochen der Teigwaren in Brühe war eine gebräuchliche Zubereitungsart.

Aber schließlich gibt es auch typisch deutsche Nudelspezialitäten wie z.B. die Spätzle, auf die wir noch ausführlich zu sprechen kommen.



Alles über Nudeln

Ob Feinschmecker oder nicht, fast alle Leute mögen gern Nudeln.

In der Bundesrepublik wurden Anfang der 80er Jahre im Durchschnitt pro Kopf der Bevölkerung in einem Jahr ca. 4 kg verbraucht.

Also werden pro Jahr ca. 240.000 t Nudeln gegessen. Allerdings in Süddeutschland mehr als im Norden - wahrscheinlich, weil den Norddeutschen die Spätzletradition fehlt.

Was sind Nudeln?

Korrekt heißt es eigentlich Teigwaren, aber die Bezeichnung Nudeln ist uns einfach geläufiger, denn wer würde schon im Supermarkt nach Teigwaren fragen?

Anhand der enthaltenen Ei-menge gibt es drei Unterscheidungen:

a) Normale "Frisch-Ei-Nudeln" enthalten pro 1 kg Weizenrohmaterial mindestens 2 1/4 Eigelb oder 2 1/4 ganze frische Hühnereier.

Normale "Eier-Nudeln" enthalten die entsprechende Menge Ei-Produkte.

b) "Frisch-Ei-Nudeln mit hohem Eiagehalt" haben pro 1 kg Weizenrohmaterial mindestens 4 Eigelb oder 4 ganze frische Hühnereier.

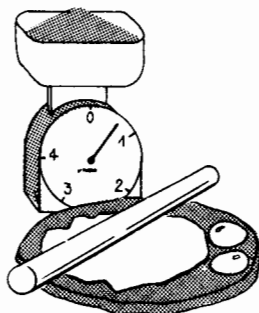
"Eier-Nudeln mit hohem Eiagehalt" haben die entsprechende Menge Ei-Produkte.

c) "Frisch-Ei-Nudeln mit sehr hohem Eiagehalt" beinhalten pro 1 kg Weizenrohmaterial mindestens 6 Eigelb oder 6 ganze frische Hühnereier.

"Eier-Nudeln mit sehr hohem Eiagehalt" beinhalten die entsprechende Menge Ei-Produkte".

Außerdem gibt es auch handelsüblich noch Spezial-Teigwaren, z.B. Vollkorn-Nudeln oder Gemüse-Nudeln wie etwa grüne Spinatnudeln

oder rote Paprika- oder Tomatennudeln. Mit Vollkorn-Teigwaren und vor allen Dingen auch Nudeln aus jedem nur erdenklichen Getreide, das statt Weizen verwendet wird, wollen wir uns hier ausführlich beschäftigen. Leider haben diese verschiedenen Getreidesorten im Hinblick auf die Teigwarenherstellung nicht alle die gleichen phantastischen Voraussetzungen wie Weizen, deshalb muß man manchmal Mischungen mit Weizen in Kauf nehmen, um einen akzeptablen Nudelteig zu erreichen. Trotz aller Variationsmöglichkeiten bleibt der Weizen also doch der wichtigste Grundstoff für Teigwaren, deshalb wollen wir uns mit ihm auch ausführlich befassen. Mal sehen, was er uns zu bieten hat.



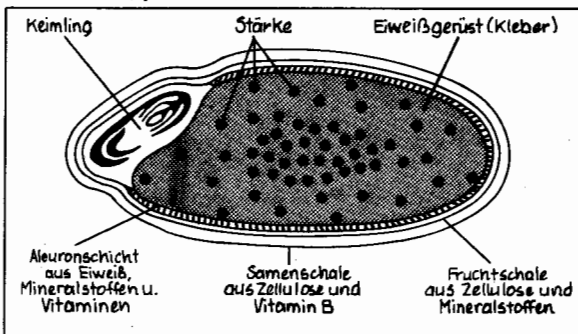
Weizen und Gerste waren die ersten Getreidearten, die kultiviert - d.h. von Menschenhand planmäßig angebaut und geerntet - wurden. Das begann vor etwa zehntausend Jahren. Vorher sammelte man wildwachsende Gräser- oder Getreidekörner, Früchte, Beeren und Wurzeln.

Zum Anbau von Weizen eignen sich nur gemäßigtere warme Klimazonen, z.B. der Mittelmeerraum. Auch aus Ägypten, Indien und China gibt es Überlieferungen, daß Weizen schon seit Jahrtausenden angepflanzt wurde. Aus Weizen backt man Weißbrot, Kuchen und feines Gebäck. Die guten Backeigenschaften des Weizens werden besonders geschätzt. Aber neben vielen anderen Verwendungsmöglichkeiten kann man natürlich auch exzellente Nudeln daraus herstellen. Denn Weizen hat den anderen Getreidearten etwas voraus: den Kleber. Doch dazu wollen wir zunächst einmal sehen, was eigentlich alles im Weizenkorn steckt:

Anhand dieser schematischen Darstellung läßt sich der mehrschichtige Aufbau eines Kornes gut erkennen.

Hauptbestandteil - ca. 83 bis 85% - des gesamten Weizenkornes macht das Innere aus, das sich aus Stärke und etwas Eiweiß zusammensetzt. Dieser Teil wird auch als Mehlkörper bezeichnet, weil nur aus ihm das feine Mehl gemahlen wird, dazu später mehr. Der Mehlkörper wird von der sog. Aleuronschicht umgeben, welche die wertvollen Stoffe wie Eiweiß, Vitamine und

Weizen, der Stoff aus dem die Nudeln sind



Mineralstoffe enthält. Der daneben liegende Keimling beinhaltet viel Fett, aber auch Mineralstoffe und Vitamine. Mehlkörper und Keimling werden noch von mehreren weiteren Schichten umschlossen: u.a. von der Fruchtschale und der äußeren Samenschale, die nicht nur aus Zellulose besteht, sondern auch noch Vitamin-B-Träger ist. Der Eiweißanteil des Weizens ist abhängig von der Sorte. Man unterscheidet zwischen normalem Weizen, auch Weichweizen genannt, und Hartweizen, dessen offizielle Bezeichnung Durum-Weizen lautet. Durum-Weizen benötigt zum Wachsen einen besonders guten Boden und

viel Sonne. In Deutschland wird er wenig angebaut, hauptsächlich in USA, Kanada und Südeuropa. Weil er importiert werden muß, ist er wesentlich teurer als der auch bei uns angepflanzte normale Weizen. Guter Weizen enthält ca. 13% Eiweiß, Durum-Weizen dagegen 15 bis 16%. Außerdem unterscheidet sich bei beiden die Zusammensetzung des Klebereiweißes.

Nun ist gerade der Eiweißanteil bei der Teigwarenherstellung entscheidend, denn unter Zugabe von Wasser entsteht aus diesem Eiweiß der sog. Kleber, der für die Elastizität des Nudelteiges sorgt.

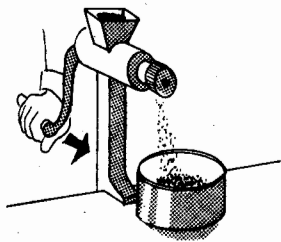
Aus Korn wird Mehl

Um aus Getreide ein genießbares Gericht herzustellen, muß es zunächst gemahlen werden. Das Mahlen zu Mehl war für unsere Vorfahren noch eine sehr harte Tätigkeit, die Zeit und Kraft erforderte. Das Wort "mehl" soll indogermanisch sein und bedeutet soviel wie zerreiben oder zermahlen. Damals geschah das noch mit primitiven Steinwerkzeugen, die viel eigene Muskelkraft voraussetzten.

Zunächst zerquetschte man das Korn noch in einfachen Steinmörsern, mit einem keulenartigen Stößel aus Stein. Das eigentliche "Mahlen" zwischen zwei Steinen, von denen der untere fest stand, und der obere bewegt wurde, erfanden erst die Römer. Danach war es noch ein langer Weg über Windmühle und Wassermühle bis hin zur heutigen Technik. Der moderne Mahlprozeß wird auf einem sog. Walzenstuhl durchgeführt. Dabei erfährt das Korn verschiedene Ausmahlstufen. Beim ersten groben Zerkleinern des ganzen Korns entsteht Schrot, der noch alle Vollkornbestandteile enthält.

Der Schrot wird mittels Gebläsen und Sieben getrennt,

d.h. Keimling und Kleie, also die Randschichten, werden entfernt. Übrig bleiben die Teilchen des Mehlkörpers. Beim weiteren Zerkleinern dieses Mehlkörpers entsteht Grieß, so wie wir ihn handelsüblich kennen. Die gleichmäßige Körnung wird übrigens durch Sieben und Sortieren erreicht. Wird der Grieß nochmals gemahlen, so erreicht man sog. Dunst, den man auch als besonders feinen Grieß oder als grobes Mehl bezeichnen könnte. Dieser Dunst wird viel zur industriellen Nudelproduktion verwendet und trägt daher auch die Bezeichnung "Nudeldunst". Dieses grobe Mehl klumpt weniger. Es nimmt die Flüssigkeit langsamer auf, dadurch wird damit angerührter Teig nach einiger Zeit fester. Bei der nächsten Ausmahlungsstufe entsteht das uns bekannte, zum Backen gebräuchliche, feine Weizenmehl Type 405, auch Weizenauszugsmehl genannt. Es enthält knapp 80% Stärke, über 10% Eiweiß (hauptsächlich Kleber) und ca. 10% Wasser. Dieses überall erhältliche Mehl eignet sich für die Nudelherstellung im Haushalt hervorragend. Die



Getreidemahlen
mit der
Handmühle

Typenbezeichnung beim Mehl gibt den Grad der Ausmahlung an. Je feiner das Mehl gemahlen ist, um so weniger Schalenanteile sind darin enthalten, und um so weißer ist es. Die Type gibt den Mineralstoffgehalt in 100g Trockensubstanz an. Weizenmehl Type 405 enthält nur noch wenig Randschichten vom Korn, also 405mg Mineralstoffe auf 100g Mehl-Trockensubstanz.

Weniger stark ausgemahlene Mehle haben eine höhere Typenzahl, bei Weizenmehl reicht sie bis 1600. Also mehr Schalenanteile, d.h. 1600mg Mineralstoffe auf 100g Trockensubstanz. Rog-

genmehl gibt es auch als Type 1800. Der Kleberanteil dieser Weizenmehle wird relativ geringer, wenn Randschichten im Mehl enthalten sind, weil Klebereiweiß sich lediglich im sog. Mehlkörper, also dem Innern, befindet. Der relative Kleberanteil ist also am geringsten beim Vollkorn-Mehl.

Aber noch ein Wort zur Lagerung. Ganze Getreidekörner mit unversehrter Schale sind fast unbegrenzt haltbar. Bei trockener, kühler Lagerung werden sie Jahrhunderte alt und sind trotzdem noch keimfähig.

Wenn Nudeln nach dem Kochen matschig und pappig sind, so muß das nicht unbedingt die Schuld der Hausfrau sein, es kann auch an den Nudeln selbst liegen. Voraussetzung ist natürlich, daß die richtige Kochzeit eingehalten wird, wenn die nicht stimmt, nutzt die beste Nudel nichts. Auf Kochzeiten gehen wir später noch ausführlich ein.

Wenn gute Eier-Nudeln richtig gekocht werden, so braucht man sie zum Schluß nur im Sieb abtropfen zu lassen - und nicht mit kaltem Wasser abspülen - weil sie sowieso nicht aneinanderkleben. Dies gilt aber nur für Teigwaren aus Weizengrieß oder -mehl, bei

allen anderen Getreidesorten muß man leider in dieser Hinsicht einige Abstriche machen. Es spielt also schon eine große Rolle, welche Rohstoffe zur Nudelherstellung verwendet werden.

Bei Teigwaren, die nur aus Mehl oder Grieß und Wasser bestehen, spielt die Getreidequalität eine besonders große Rolle, es wird also Durumweizen (Hartweizen) verwendet, der einen hohen Anteil an Klebereiweiß hat. Bei Eiernudeln kann ein geringer Klebergehalt des Getreides durch den Ei-Anteil ausgeglichen werden, es werden also auch normaler Weizen oder Mischungen mit Hartweizen gebraucht.

Wie Nudeln sein sollen



Gewichtsverhältnisse	roh	gekocht	
Teigwaren	100g	ca. 300g	
Reis	100g	ca. 300g	
Kartoffeln	100g	ca. 100g	
Nährwerte im gekochten Zustand	Teigwaren (eifrei)	Reis	Kartoffeln
Feuchtigkeit	72%	73%	77%
Fett	1%	0,2%	---
Eiweiß	4%	2%	2%
Kohlenhydrate (Stärke+Zucker)	24%	24%	16%
KJ (Kilojoule)	514	449	306
pro 100g			
Kcal (Kilocalorie)	121	105	72
pro 100g			

Nudeln machen nicht dick

Wer jetzt meint, daß Teigwaren aufgrund ihrer guten Rohstoffe zu "gehaltvoll", d.h. dickmachend sind, der irrt. Schließlich bestehen gekochte Nudeln zu 2/3 aus Wasser, d.h. 100g trockene, ungekochte Nudeln ergeben 300g gekochte Nudeln, d.h. man ißt auch viel Wasser mit. Hier ein Vergleich mit Reis und Kartoffeln.

Ein gut belegtes Butterbrot hat u.U. mehr Kalorien als eine leckere Portion Nudeln. Also sollte man sich die von Zeit zu Zeit ruhig leisten. Obri-gens sind Eier-Nudeln auch leicht verdaulich, alle Nährstoffe werden vom Kör-

per genutzt. Auch als Diät bilden sie eine Abwechslung für Magen-, Darm-, Herz-, Galle-oder Leberkanke.

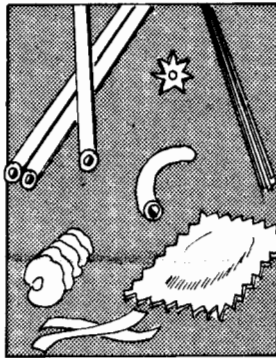
Schließlich haben Nudeln so viele Vorteile, daß man sie ja ruhig einmal aufzählen kann.

Was ist so schön an der Nudel?

Nudeln waren eigentlich die ersten Fertigprodukte an Nahrungsmitteln, noch bevor es andere Konservierungs-methoden gab.

Sie lassen sich leicht trocknen und problemlos über lange Zeit hinweg ohne Qualitätseinbußen lagern, so daß man auch stets einen Vorrat im Hause hat. Ohne weitere Vorbereitung, wie z.B. Kartoffelschälen, gibt man sie sofort ins kochende Wasser und zehn Minuten später stehen sie schon dampfend auf dem Tisch. Dabei stellen sie keinesfalls eine Notlösung dar, sondern sind für viele Leute ein ausgesprochenes Lieblings-gericht. Schließlich werden in 95% aller deutschen Haushalte Nudeln gegessen. Normalerweise schmecken Nudeln ja relativ neutral, d.h. sie lassen sich so ziemlich in alle Richtungen

variieren. Ob pikant oder süß, dezent gewürzt oder mit Knoblauch, sie passen zu Fisch, Fleisch und Gemü-se, einfach zu allem. Teigwaren können sowohl eigenständiges Gericht wie



auch Beilage sein. Sie dienen als Vorspeise, Hauptge-richt und sogar als Nach-tisch. Man verarbeitet sie zu Suppen, Aufläufen, Ome-letts, Salaten usw.. Obri-gens ist man "pasta" in

Italien hauptsächlich als Vorspeise, während sie bei uns mehr als Beilage dien-en. Dabei sind Nudeln auch noch relativ preiswert, wenn man von ausgefallenen Spezialitäten absteht. Aber auch die normalen Teigwaren werden in einer solchen Formenvielfalt angeboten, daß man sie gar nicht alle aufzählen kann. Als Grund-formen unterscheidet man auf dem deutschen Markt: Bandnudeln, Spaghetti, Mak-karoni, gedrehte, gerillte oder gelochte Nudeln (Hörn-chen, Spiralen usw.), Spätzle und Suppenfeinlagen (Sternchen, Buchstaben, usw.), wobei Bandnudeln von allen Formen nach dem Kochen am leichtesten verkle-ben, weil sie aufgrund ihrer breiten Oberfläche flach aufeinanderliegen. In anderen Ländern haben diese verschiedenen Nudelformen auch andere Namen, denn schließlich sind Teigwaren ja international verbreit-et.

Nudeln selbstgemacht – Die Tür zum Schlaraffenland



Trotz all der großen Aus-wahl an verschiedenen Nu-delarten, die es überall zu kaufen gibt, müssen wir leider sagen, daß nichts über selbstgemachte Nudeln geht.

Natürlich können Sie diese fertig gekauften Teigwaren mit leckeren Saucen und Beilagen zu tollen Gerich-ten verarbeiten, aber wenn Sie das gleiche mit selbst-

gemachten Nudeln zuberei-ten, werden Sie über den Unterschied verblüfft sein.

Auch bei Ihren Gästen werden Sie gewiß Lob hören, wenn Sie selbstgemachte Teigwaren - vielleicht in mehreren Farben - rot, grün und natur - servieren. Phantastisch sind z.B. Tor-tellini mit frischen Fül-lungen aus Fleisch, Fisch,

Käse oder Gemüse oder Ravioli mit frischer Tomatensauce, Kräutern und Knoblauch. Einfach himmlisch schmecken selbstgemachte Nudeln, wenn sie nur mit zerlassener Butter übergossen werden. Dieser Genuß läßt sich nur steigern durch Zugabe von etwas Knoblauch, Kräutern oder in Butter gebräunten Semmelbröseln bzw. frischen Champignons.

Wunderbar ist die Möglichkeit, bereits in den Teig frische Kräuter zu geben, er bekommt eine schöne grüne Farbe und schmeckt phantastisch. Auch andere Gewürze sind möglich. Natürlich sind in unserem Nudelteig-Grundrezept so viele Eier vorgesehen wie eben möglich, solche Nudeln bekommen Sie normalerweise nicht zu kaufen. Heute gibt es in einigen Delikatessengeschäften oder entsprechenden Kaufhausabteilungen bereits ständig frisch hergestellte Teigwaren. Die sind allerdings recht teuer und gewiß nicht von der gleichen Qualität wie Ihre liebevoll zu Hause Gekneteten.

Interessant für die Gesundheit, und vor allen Dingen auch abwechslungsreich, sind die Möglichkeiten, aus allen Arten von Getreide frisch gemahlenes Vollkornmehl zum Nudelteig zu verwenden. Denn Teig ist nicht gleich Teig. Manche gesundheitsbewußte Zeitgenossen lehnen heute das übliche blütenweiße Weizenmehl ab, weil sie die Nährkraft und den Vitamingehalt des vollen Kornes vermissen. Deshalb haben wir uns ganz besonders intensiv mit diesem Aspekt der Nudelherstellung befaßt. Der erste Erfolg machte uns mutig. Wir probierten dasselbe wie beim Weizen mit fast allen anderen Getreiden aus, mit Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Grünkernweizen, ja sogar mit Hirse, Soja und Buch-

weizen. Der Teig wurde ebenso gut, allerdings besteht er manchmal zu 50% aus Weizen, um einen gewissen Kleberanteil hineinzubringen. Natürlich kann man auch Getreide aus biologischem Anbau verwenden.

Also, Müslifans an die Front - aus ist es mit dem täglichen Müslieierlei - jetzt kann jeder schlemmen, ohne auf gesundheitliche Aspekte verzichten zu müssen.

Bei unseren umfangreichen Versuchen haben wir wie gewöhnlich wieder einmal alles sehr gründlich selbst ausprobiert, um Ihnen nachher auch wirklich die besten und praktischsten Tipps zur Handhabung geben zu können. Dabei wuchs unsere Begeisterung für die Sache, als wir erkannten, daß man aus dem Nudelteig nicht nur Nudeln fabrizieren kann, sondern ebenso hauchdünne und deshalb kalorienarme Teigböden, die - mit entsprechendem Belag - wie Pizza im Ofen gebacken werden können, eine sehr einfache Methode. Die fertige Pizza sieht herrlich dekorativ aus und wird - mit Ihrem Lieblingsbelag versehen - Ihnen bestimmt munden. Wir haben tolle Tipps und Vorschläge dazu. Oberhaupt werden Sie glauben, es täte sich die Tür zum Schlaraffenland auf.

Ganz phantastisch sind auch gefüllte Teigtaschen, man kann sie, ähnlich wie Crêpes, mit allen möglichen Füllungen, ob süß oder pikant entweder in der Pfanne braten, im Backofen backen oder fritrieren.

Sie können uns ruhig glauben, diese zusätzliche Arbeit lohnt sich. Wenn Sie sich genau an unsere Anweisungen fürs Grundrezept halten, wird es Ihnen gewiß nicht schwerfallen, Ihren ersten Nudelteig herzustellen. Der Erfolg ist riesig. Sie brauchen allerdings ein wichtiges Hilfsmittel - ei-

ne Nudelmaschine, die es schon ab 49,50 DM im Handel gibt. Ohne diese Maschine wäre das Ausrollen des Teiges zu mühsam. Mit der Maschine ist es wirklich einfach, auch wenn Sie sonst kein guter Koch sind, werden Sie es gewiß schaffen Lob einzuheimsen, wenn Sie die nächsten Kapitel gründlich lesen. Wir versuchen Sie im voraus, auf alle Fehlerquellen, die Ihnen passieren könnten, aufmerksam zu machen.



Der Nudelteig aus feinem Weizenmehl Type 405 ist der am leichtesten herzustellende. Er hat die höchste Elastizität und schmeckt mit Sicherheit jedem. Ihre ersten Versuche sollten Sie unbedingt damit machen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie ein guter Teig beschaffen sein sollte. Danach können Sie sich an die Produktion von Vollkornmehl-Teigwaren begeben.

Wie macht man Nudeln zu Hause?

Die Nudelmaschine

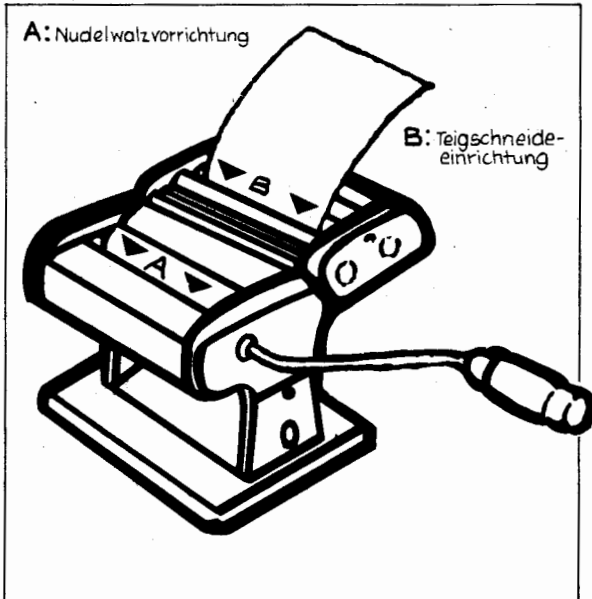
Das wichtigste Gerät ist die eben schon erwähnte Nudelmaschine, mit der man den Teig kneten und ausrollen kann. Sie kostet, wie gesagt, im günstigsten Fall 49,50 DM und wird entweder im Versandhandel bestellt oder im Kaufhaus bzw. Haushaltswarengeschäft erworben (Bezugsquellennachweis siehe Seite 31). Es gibt mehrere Firmen, die solche Nudelmaschinen anbieten, in manchmal sehr ähnlichen Ausführungen. Die Preise sind allerdings oft auch höher, wir haben nur den niedrigsten Preis genannt.

Das Nudelselbermachen ist im Prinzip so einfach, daß man wirklich kein großer Künstler oder Fachmann sein muß. Jedem - auch wenn er in der Küche nicht besonders geschickt ist, wird es

Ausprobiert haben wir einige Maschinen, sie arbeiten alle nach dem gleichen Prinzip: ähnlich wie eine Mangel. Die gesamte Maschine besteht aus verchromtem Metall und darf nicht mit Wasser in Berührung kommen. Zwei parallel stehende Walzen werden mit einer Handkurbel in Bewegung gesetzt. Zwischen diesen Walzen wird der feste Nudelteig fast mühelos geknetet und, vor allen Dingen, in jeder gewünschten Stärke gleichmäßig ausgerollt. Der Walzenabstand läßt sich nämlich durch einen Drehknopf regeln, so können Sie zwischen verschiedenen Stufen von dickerem bis hin zu papierdünnem Teig wählen. Geschickte italienische Köche rollen ihren Nudelteig

gelingen, innerhalb kürzester Zeit, Nudeln selbst herzustellen; insbesondere, da es heute dazu relativ preiswerte Küchenhilfen gibt.

natürlich von Hand mit einer hölzernen Nudelrolle, die besonders lang ist, um auch sehr große Teigstücke ausrollen zu können. Aber das ist wirklich eine Kunst für sich und erfordert Anweisung und Übung. Wir haben Giovanni Palma in seinem Restaurant Ancizia, in Köln auf der Severinstraße, bei dieser Fertigkeit bewundert. Er stellt seinen Gästen täglich frische Nudeln her und geht meisterlich mit dem Nudelholz um. Wenn Sie zum ersten Mal versuchen, einen festen Nudelteig gleichmäßig dünn auszurollen, so kann es durchaus sein, daß Ihnen der Spaß an der Sache vergeht. Schließlich ist es eine reichlich anstrengende Tätigkeit und das Ergebnis, das ein Anfänger zustande bringt, nicht gerade befriedigend. Wir raten Ihnen wirklich davon ab; probieren Sie es lieber mit der Nudelmaschine. Nach dem Ausrollen folgt der nächste Arbeitsgang: das Schneiden der Nudeln. Das geht notfalls wirklich sehr gut mit einem Messer, aber die Nudelmaschine erleichtert auch diesen Ablauf. Sie hat ein zusätzliches Schneideelement, das man mittels einer Schiene in die eigentliche Maschine einhängt. Dieses Teil enthält 2 Schneidewalzen, die jeden Teigstreifen, den man durchführt, in breite Bandnudeln bzw. Tagliatelle schneidet und weitere zwei Schneidewalzen, die dünne Bandnudeln schneiden, die fast wie Spaghetti wirken, aber nicht rund sind. Um richtige Spaghetti zu erzielen, tauscht man das Tagliatelle-Schneideteil



gegen einen Vorsatz für Spaghetti aus. Weitere Zusatzteile gibt es für sog. Lasagne, wobei aber nur etwas breitere Bandnudeln mit gewelltem Rand geschnitten werden, die sich allerdings relativ schwierig schneiden lassen. Wenn der Teig nicht schon etwas angetrocknet ist, bleibt er leicht unter den Schneidwalzen hängen, so daß die Nudeln verkleben und der Teig höchstens durch erneutes Ausrollen zu retten ist.

Außerdem gibt es noch ein praktisches Vorsatzgerät für Ravioli. Gar nicht zu empfehlen sind Kunststoffzusatzteile zum Teigrühren, die ebenfalls an die Nudelmaschine angehängt und mit einer Handkurbel betrieben werden. Sie arbeiten so

primitiv, daß man per Hand immer wieder eingreifen muß, weil der Teig an den Seiten verklebt. Stattdessen ist es einfacher, den Teig gleich von Hand zu rühren und zu kneten.

Ausprobiert haben wir die Atlas Marcato Nudelmaschine der Fa. Quelle für 49,50 DM. Das Ausrollen des Teiges klappte sehr gut, zum Schneiden muß man die ausgerollten Teigplatten jedoch vorher erst antrocknen lassen, bei zu weichem Teig schneidet sie nicht so gut. Die normale Ausführung dieser Maschine ist - ebenso wie die meisten von anderen Herstellern - ca. 18 cm breit, wobei die Walzen etwa 14 cm lang sind. D.h., wenn Sie Teig ausrollen, werden die Streifen etwa 14

cm breit. Nun gibt es von "Atlas Marcato" noch eine kleinere Maschine mit vielen Zusatzteilen. Diese Nudelmaschine ist aber wesentlich schmaler und die Walzenlänge beträgt nur 11 cm. Darauf sollten Sie beim Kauf achten. Die "Imperia" Nudelmaschine ist teurer, sieht fast genauso aus, schneidet allerdings leichter - auch weicheren Teig, der vorher nicht getrocknet werden muß.

Dann gibt es noch ein Gerät der Marke "Ampia", das sich nicht wie die anderen genannten Fabrikate in zwei Teile zerlegen läßt. Es ist erhältlich im Kaufhaus für ebenfalls 49,50 DM. Dazu gibt es keine weiteren Zusatzgeräte.

Hier unser supereinfaches Grundrezept für selbstgemachte Nudeln, Pizza, Teigtaschen usw..

* 1 mittelgroßes Ei

* 100-125g Mehl

* evtl. eine Prise Salz

Das ist das ganze Geheimnis. Auf Zugabe von Wasser - wie es in der Industrie üblich ist - haben wir natürlich bewußt verzichtet, weil wir schließlich qualitätsbewußt sind und alle Vorzüge der hochwertigen Eiernudeln auskosten wollen. Es ist nicht möglich, ein auf jedes Gramm genaues Grundrezept zu geben, weil die Eiergröße wechselt, die Mehlbeschaffenheit sich verändert. Es kann auch einfach daran liegen, daß man mit der Hand- oder Küchenmaschine knetet oder an der Dauer des Knetens usw.. Man kann sagen, daß der Nudelteig sich ungefähr zu 70% aus Mehl und festen

Eibestandteilen und zu 30% aus Flüssigkeit zusammensetzt. Wobei zu berücksichtigen ist, daß ein Ei etwa 50g wiegt und ca. 75% flüssige Bestandteile enthält. Aber zurück zur Praxis. 1 Ei und 100-125g Mehl ergeben etwa die Menge, die man als Beilage für eine Portion braucht oder als Vorspeise. Serviert man die Nudeln als Hauptgericht und nur mit Sauce, so muß man schon entsprechend mehr rechnen. Vergessen Sie nicht, wie lecker die Nudeln sind, da holt sich jeder gern einen Nachschlag. Für den Anfang wählen Sie am besten eine Menge von 2 Eiern und 200-250g feines Weizenmehl Type 405; nicht zu vergessen die Prise Salz, die allerdings nicht unbedingt notwendig ist, schließlich werden die Nudeln ja zum Schluß in Salzwasser gekocht.

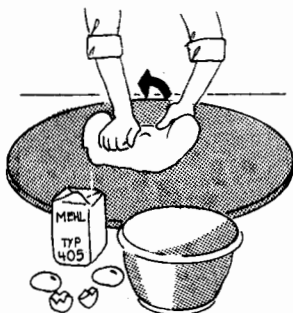
Das Nudelteig-Grundrezept



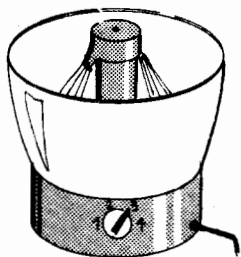
Wenn Sie den Teig mit der Hand mischen wollen, so wählen Sie eine ausreichend große Schüssel, wo Sie genügend Platz haben mit der Hand zu kneten. Am besten eignen sich z.B. Plastik-

schüsseln mit ziemlich steilem Rand, so wie es sie als Rührschüsseln zum elektrischen Handrührer zu kaufen gibt. Natürlich geht es aber auch mit anderen. In die Schüssel geben Sie

Das Kneten von Hand



Das Kneten mit der elektrischen Küchenmaschine



Leichter und schneller als von Hand geht das Kneten natürlich mit einer elektrischen Küchenmaschine. Obwohl der Nudelteig sehr kompakt und schwer ist, sollten Sie dafür keine Knehtaken wählen, sondern die normalen Rührbesen. Bei der Teigmischung mit der Maschine kommt es darauf an, daß der Teig nicht so-

die Eier und schlagen sie mit der Gabel gut durch, damit sich Eiweiß und Eigelb gut miteinander vermischen. Dann wiegen Sie das Mehl, z.B. auf 2 Eier ca. 200-220g, geben es in die Schüssel zu den Eiern und fügen evtl. die Prise Salz dazu.

Beginnen Sie mit der - sauber gewaschenen - rechten Hand Mehl und Eier zu vermischen. Das geht ganz leicht und nach kurzer Zeit haben Sie einen zusammenhängenden Teigklumpen.

Falls er noch an den Fingern klebt, geben Sie mehr Mehl dazu. Der Teig läßt sich jetzt gut außerhalb der Schüssel auf einem Brett oder der Arbeitsplat-

viel Flüssigkeit enthält, daß er sich zu einem einzigen großen Ballen zusammenklumpt, wie es beim Handkneten der Fall ist. Geschieht das, so muß die Maschine gestoppt werden, weil sie nicht mehr rund und gleichmäßig laufen kann, sondern schwer und ungleichmäßig routiert. Also muß man darauf achten, daß der Teig soviel Feuchtigkeit enthält, daß das Mehl gut damit vermischt ist.

Andererseits darf der Teig aber nicht zusammenklumpen, sondern sollte gleichmäßig verteilt in kleinen Krümeln in der Schüssel liegen, ähnlich wie Streusel.

Beginnen Sie die Teigmischung mit den Eiern, die in die Rührschüssel gegeben und zunächst leicht geschlagen werden. Dann kommt bei laufender Maschine das Mehl dazu, z.B. bei 2 Eiern etwa 220-250g, und nicht zu vergessen die Prise Salz, dann schmeckt der Teig auch, falls Sie zwischen- durch schon mal probieren wollen. Mit der Küchenmaschine geht dieser Mischprozeß sehr schnell vonstatten, deshalb müssen Sie schon beim Zufügen des

te weiterkneten. Geben Sie soviel Mehl dazu, daß er weder am Brett noch an den Händen klebenbleibt, dann brauchen Sie gar nicht weiter zu kneten, sondern können den Teig jetzt in der Nudelmaschine weiterbearbeiten. Diese Vorbereitung des Teiges dauert wirklich nur einige Minuten. Der Teigklumpen hat eine ziemlich feste Beschaffenheit und trocknet sehr leicht aus, das kann innerhalb von 5-10 Minuten schon geschehen. Lassen Sie ihn deshalb nie einfach so liegen, sondern geben ihn - wenn es auch nur für kurze Zeit ist - am besten in einen Topf mit Deckel oder legen Sie ein Handtuch über die Schüssel.

Mehls sehr genau hinschauen, wie sich der Teig entwickelt. Wirkt er zu trocken, so geben Sie nicht das ganze Mehl dazu. Sobald sich zeigt, daß er ein wenig zu feucht wird, d.h. an einigen Stellen anfängt zusammenzukleben, geben Sie sofort noch Mehl dazu. Verklumpt der Teig erst einmal, so ist es schwieriger, ihn wieder aus der Maschine herauszulösen, in kleine Bröckchen zu zerpfücken und mit zusätzlichem Mehl erneut in der Maschine zu rühren.

Wenn Sie keine Küchenmaschine haben, können Sie, wie schon gesagt, auch mit dem elektrischen Handrührgerät arbeiten. Aber auch hier bitte nicht die Knehtaken, sondern die Rührbesen, die auch für Eischnee verwendet werden, einsetzen. Ansonsten verfahren Sie genauso wie bei der Küchenmaschine. Es genügt, wenn Mehl und Eier gründlich miteinander vermischt sind, dann brauchen Sie nicht mehr lange zu rühren, sondern holen die Teigkrümel aus der Schüssel und formen Sie jetzt zu einem Kloß. Nun geht's ans Kneten und Ausrollen.

Will man die Nudelmaschine aufbauen, gibt es zunächst leider ein Problem: einen geeigneten Tisch dafür zu finden. Manche Arbeitsplatten von modernen Einbauküchen sind leider zu dick, das Schraubelement, das die Nudelmaschine am Tisch festhalten soll, ist unter Umständen nicht weit genug. Hat man sich genügend Platz geschaffen, so kann die Nudelmaschine in Betrieb genommen werden. Die Handkurbel steckt man in die Öffnung neben den glatten Walzen zum Ausrollen. Auf der gegenüberliegenden Seite zur Kurbel sitzt der Regelknopf, mit dem sich der Walzenabstand einstellen läßt. Je nach Bauart gibt es z.B. 7 Stufen, wobei Stufe 1 den größtmöglichen Abstand der Walzen voneinander darstellt, also zum Kneten verwendet wird, während Stufe 7 einen geringen Walzenabstand anzeigt und somit einen hauchdünnen Teig ermöglicht.

Man beginnt also bei der 1. Stufe mit großem Walzenabstand. Von dem vorbereiteten Teigballen nimmt man die Hälfte oder ein Drittel ab, läßt den Rest zugedeckt liegen und schiebt das Teigstück mit der linken Hand zwischen die beiden Walzen, während man mit der rechten Hand die Kurbel dreht, wie die Walzen in Bewegung setzt.

Falls man diese Arbeit zu zweit macht, geht das am Anfang natürlich viel leichter und es bringt auch Spaß. Laden Sie doch ruhig mal ein paar Freunde zum Nudelmachen ein. Wenn Sie entsprechende Saucen vorbereiten, können Sie die selbstgemachten Nudeln anschließend sofort gemeinsam verzehren. Wir haben das ein paarmal auf diese Weise probiert und hatten jedesmal einen Bombenerfolg damit. Aber zunächst müssen wir noch weiter die Kurbel drehen: Was beim ersten Durchgang herauskommt, sind

manchmal nur Krümel, aber beim 2. und 3. Durchdrehen bilden sich richtige Teigstreifen. Insgesamt wird der Teig 10 bis 12mal durch diese Walzen bei Stufe 1 durchgeknetet. Dieses Kneten ist wichtig, weil sich dabei erst vollends der Kleber bildet, der für diese wunderbare Teigelastizität verantwortlich ist.

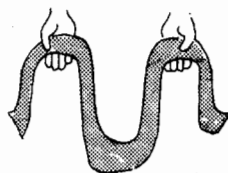
Der Teigstreifen wird jedesmal wieder neu gefaltet (in 3 bis 4 Lagen) und erneut - aber immer in der jeweils anderen Richtung - durch die Maschine gegeben. So wie man beim Kneten eines Teigballens den Teig ja auch dreht und zu allen Richtungen hin knetet. So wird er wirklich gut vermischt und schön elastisch. Jeder Teigstreifen soll eine einwandfreie glatte, gleichmäßige Oberfläche zeigen und keinesfalls reißen.

Falls der Teig noch etwas zu feucht ist und an den Walzen klehenbleibt, muß man ein wenig Mehl über den Teigstreifen stäuben, aber danach wieder ein paarmal durch die Maschine drehen, um dieses neue Mehl gründlich unterzumengen. Sind die Teigstreifen von zufriedenstellender Qualität, so beginnt man den Walzenabstand Stufe um Stufe zu verringern. Zwischendurch wird er jedesmal wieder neu in 3 bis 4 Lagen übereinandergesaltet. Wenn der Teigstreifen völlig glatt, gleichmäßig und makellos aussieht, kann man allerdings auf das weitere Falten verzichten und den Teig einfach so durch die Walzen mit Stufe um Stufe verringertem Abstand geben, wobei man für gewöhnliche Nudeln, z.B. Tagliatelle, nicht bis zur letzten Stufe gehen sollte. Sie werden sonst etwas zu dünn und fallen in gekochtem Zustand auf dem Teller in sich zusammen. Man geht also z.B. bei Bandnudeln nur bis zur vorletzten oder zweitvorletz-

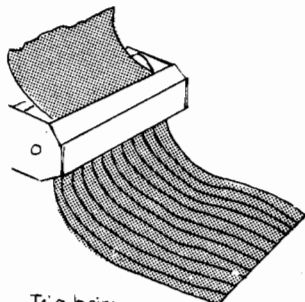
Nudeln, Nudeln und kein Ende - Das Arbeiten mit der Nudelmaschine



Den durchgedrehten Teig vor jedem weiteren Durchgang zusammenfalten

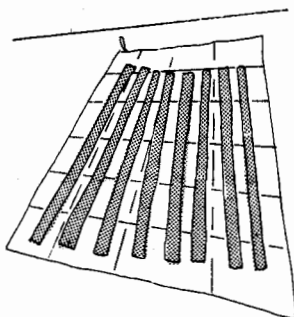


Ist der Teig 10-12 mal bei Stufe 1 der Knetvorrichtung durchgedreht worden, hat er die richtige Konsistenz, und kann nach einer etwa zehnmünütigen Trockenzeit geschnitten werden.



Teig beim Schneiden gleichmäßig durchdrehen.

Sind die Nudeln geschnitten, werden sie so auf ein Küchentuch gelegt, daß sie nicht zusammenkleben können.



ten Stufe, also bis 5 oder 6. Ideal ist ein Walzenabstand von 0,7 mm, der eine ausgerollte Teigdicke von 1 mm ergibt. Beim Ausrollen werden die Teigstreifen natürlich immer länger. Wenn sie eine unhandliche Länge erreichen, teilen Sie sie einfach mit einem Messer. Mit etwas Übung können Sie später Teigstücke und entsprechend auch Nudeln von unendlicher Länge produzieren, aber am Anfang ist das noch etwas umständlich, da machen Sie es sich ruhig etwas einfacher.

Die ausgerollten Teigstreifen werden also zunächst auf Küchentüchern abgelegt, schön nebeneinander, damit sie nicht zusammenkleben. Streuen Sie jetzt zum Schluß kein Mehl mehr über den fertigen Teig. Er würde beim Kochen pappig und die Nudeln miteinander verkleben. Wenn Sie eine Nudelmaschine haben, die gut schneidet, so können Sie mit den noch frischen Teigstreifen sofort damit beginnen. Dazu holen Sie die Handkurbel heraus und stecken sie in eine der beiden

Öffnungen für breite oder schmalere Bandnudeln. Unten ziehen Sie vorsichtig die fertigen Nudeln heraus und legen sie wieder schön geordnet nebeneinander auf den Küchentüchern ab. Wenn der frische Teigstreifen unter den Schneidwalzen hängenbleibt und zusammengedrückt wird, so lassen Sie die anderen ausgerollten Teigstücke zunächst einmal 5 bis 15 Minuten leicht antrocknen, dann werden sie härter und lassen sich problemlos schneiden. Aber Vorsicht, nicht zu lange warten, sonst wird der Teig hart und beginnt zu brechen.

Wenn Sie zur Abwechslung einen Spaghetti-Vorsatz zum Schneiden verwenden, rollen Sie den Teig sogar um eine Stufe dicker aus, z.B. Stufe 4, damit die Spaghetti auch schön rund werden.

Für's Schneiden gilt das gleiche wie bei Bandnudeln. Am allerbesten schmecken diese Nudeln, wenn sie frisch produziert, sofort zubereitet und verzehrt werden.

Elektrische Nudelmaschinen

S. 4. Beschaffungsnachweis

Obrigens gibt's mittlerweile auch einige elektrische Nudelmaschinen, wo die Nudeln sozusagen am laufenden Band herauskommen sollen.

Oben die Zutaten hinein, unten die Nudeln heraus, so in etwa die Werbesprüche der Hersteller. Nun, wir

haben 3 Fabrikate getestet.

Begeistert sind wir nicht davon, die Produkte versprechen mehr als nachher tatsächlich herauskommt.

Wenn man erst einmal eingearbeitet ist, geht es mit der Handmaschine jedenfalls schneller.

Über die Kunst, Teigwaren richtig zuzubereiten

Um Nudeln zu garen, gibt man sie stets in sehr viel sprudelnd kochendes Wasser. Man sagt, daß 100g Nudeln in 1 l Wasser gekocht werden sollten. Das ist bei größeren Mengen Nudeln nicht immer möglich. Dann nehmen Sie einfach den größten zur Verfügung stehenden Kochtopf. Aber mindestens mit 0,8 l Wasser auf 100g Nudeln sollten Sie schon rechnen. Denn schließlich werden aus 100g trockener Teigwaren 300g gekochte, d.h. sie nehmen

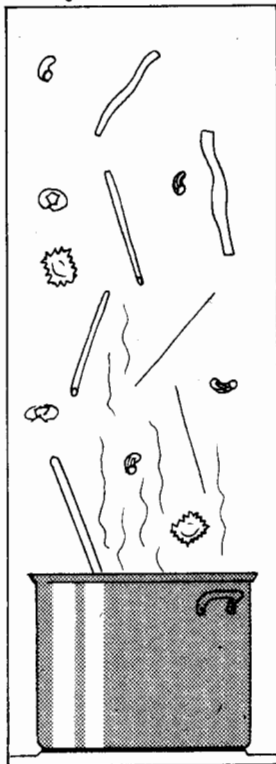
200g Kochflüssigkeit auf und brauchen dann immer noch genügend Wasser, um gut darin schwimmen zu können. Selbstgemachte frische Nudeln enthalten ja noch ca. 30% Flüssigkeit, aber durch den hohen Eiweißgehalt gehen gerade sie sehr stark auf.

Bei diesen frischen Nudeln besteht auch die Gefahr, daß sie beim Hineingeben in den Kochtopf aneinander klebenbleiben. Reichlich sprudelnd heiße Kochflüssigkeit verringert dieses

Problem. Das Mengenverhältnis zwischen Teigwaren und Wasser sollte so sein, daß das kochende Wasser nicht aufhört zu sprudeln, wenn man die kalten Nudeln hineingibt. So beginnt die Kochzeit mit idealen Voraussetzungen. Vergessen Sie auch das Salz nicht, das mit dem Kochwasser in die Teigwaren einzieht. Bei handelsüblichen Nudeln gibt es meist Hinweise über die Dauer der Kochzeit. Sie richtet sich nach der Art und Dicke der Nudeln. Grießteigwaren ohne Ei müssen z.B. besonders lange gekocht werden. Obriens soll das Wasser tatsächlich während der gesamten Kochzeit sprudeln. Lassen Sie die Nudeln nicht etwa nur im heißen Wasser ziehen, es kann passieren, daß sie davon matschig und schleimig werden. Bei Eier-Teigwaren ähnlicher Qualität ist die Kochzeit abhängig von der Dicke der Nudel.

Bei gedrehten Nudelformen, wie z.B. Zöpfli, ist das Verhältnis zwischen Dicke und Garzeit ein völlig anderes, weil diese Nudeln ja zum Teil hohl sind und das heiße Kochwasser gut von allen Seiten eindringen kann. Anders bei Makkaroni, wo bei der Länge der Nudel, die Kochflüssigkeit viel schwerer von innen eindringen kann und die Garzeit im Verhältnis zur Dicke der Nudel relativ hoch ist. Man betrachtet Teigwaren als richtig gegart, wenn sie eine gute, glatte Oberfläche haben, einen elastischen kurzen Biß und ohne langes Kauen leicht zu schlucken sind. Sie dürfen auf keinen Fall mehr einen Kern aus roher Stärke haben, auf dem man länger kauen müßte als sonst notwendig. Bei zu kurzer Kochzeit kann auch die Oberfläche der Nudel noch schleimig und klebrig sein. Dann kocht man einfach noch einige Minuten länger.

Schlimmer ist es, wenn die Nudeln zu lange gekocht sind. Man kann sie eigentlich nur noch wegwerfen, weil sie Elastizität, Form und Stabilität verloren haben. Der Biß wird sehr weich und unangenehm matschig. Wenn Sie normale Nudeln ca. 10 Minuten kochen und dann probieren, indem Sie auf eine beißen, wie lange sie noch kochen muß, kann eigentlich nichts schiefgehen.



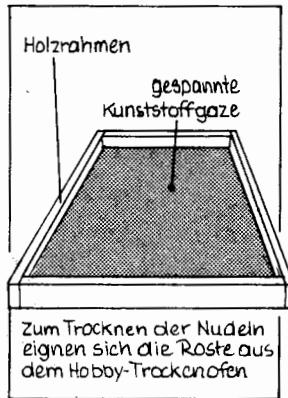
Wollen Sie genau wissen, in welcher Phase des Garens Ihre Teigwaren sind, so nehmen Sie zwischendurch eine aus dem Kochtopf und schneiden sie mit einem scharfen Messer durch einen leichten Schrägschnitt auf. An dieser Schnittstelle können Sie erkennen, ob die Nudel innen noch einen Kern

aus roher Stärke hat. Ist der Kern verschwunden, so braucht die Nudel noch ca. 2 Minuten Kochzeit, bis sie optimal gar ist. Bei selbstgemachten frischen Nudeln verringert sich die Kochzeit um ca. 1/3. Als durchschnittliche Kochzeit für frische Bandnudeln könnte man etwa 6-8 Minuten angeben, bei einer Dicke von ca. 1 mm. Eine Ausnahme bilden die Reismudeln. Die käuflichen, getrockneten werden nur aufgekocht und ziehen dann einige Minuten im heißen Wasser. Mit den selbstgemachten frischen Eier-Reismudeln verfährt man ebenso. Das Garen von Glasnudeln haben wir schon auf Seite 5 besprochen. Es gibt außerdem noch diese Kochtips, wo man etwas Öl ins Kochwasser geben soll, damit die Teigwaren nicht verkleben. Das ist nicht schlecht, wenn man weniger Kochflüssigkeit verwendet. Bei unseren selbstgemachten Nudeln war es nie nötig. Höchstens beim Kochen von Lasagne-Teigplatten, die kleben schon mal leicht zusammen, wenn sie noch frisch sind. Abschrecken der Teigwaren mit kaltem Wasser ist überflüssig, wenn Sie selbstgemachte Eier-Weizennudeln mit schöner, glatter Oberfläche haben, da genügt einfaches Abtropfen. Bei gekauften Nudeln müssen Sie manchmal schon besser abschrecken oder die heißen, abgetropften Nudeln sofort mit genügend Butter oder Sauce vermischen, damit sie nicht mehr verkleben können. Abgeschreckt werden Teigwaren aus anderen Getreidesorten wie z.B. Roggen, der Schleimstoffe enthält. Auf andere Zubereitungsarten, wie Backen im Backofen oder Braten in der Pfanne oder Fritieren gehen wir später noch ein. Was aber geschieht mit den frischen selbstgemachten Nudeln, die nicht sofort verbraucht werden?

Das Trocknen der Nudeln

Eines ist klar: frische Teigwaren sofort kochen und verzehren ist der optimale Weg. Schließlich kann man auch aus übriggebliebenen, gekochten, kalten Restnudeln am nächsten Tag noch tolle Gerichte zaubern, wie z.B. Nudelomelett, gebratene Nudeln, Auflauf, Salat usw.. Andererseits ist es auch kein Fehler einen kleinen Vorrat getrockneter Nudeln bereitzuhalten, wenn es mit dem Kochen mal schneller gehen soll. Dieses Trocknen ist aber so ein Problem für sich. Eigentlich sollen Teigwaren langsam trocknen, d.h. in Räumen mit relativ hoher Luftfeuchtigkeit, so wie es bei der industriellen Produktion geschieht. Bei so schonendem Trocknen bleiben die Nudeln schön glatt, gerade und behalten ihre Elastizität, d.h. sie brechen nicht so leicht.

Diese Voraussetzungen können wir zu Hause leider nicht erfüllen. Der beste Weg wäre es, sie z.B. in Siebeinsätzen zu trocknen, die sich übereinander stapeln lassen. Durch diese übereinandergestellten, frischen Nudeln entsteht innerhalb der Siebe eine ziemlich feuchte Luft. Wir haben dazu die Siebeinsätze aus unserem selbstgebautelem Trockenschrank verwendet



aus der Hobbythek "Obst und Gemüse konserviert und trotzdem frisch" (siehe Hobbythekbuch Nr. 6). Es handelt sich dabei um rechteckige Holzrahmen, die auf einer Seite mit Kunststoff-Fliegendraht bzw. -netz bespannt sind. Wenn man auf dieses durchlässige Material die Nudeln legt, so trocknen sie gleichzeitig von beiden Seiten und damit gleichmäßiger. Wir haben auch versucht, sie an Leinen und über Besenstielen zu trocknen, aber das bringt nicht viel, weil die Nudeln sich trotzdem verziehen und brüchig werden, d.h. zum Teil fielen die frischen Nudeln bereits auf den Boden, oder sie brachen während des Trocknens ab, oder zerfielen spätestens bei dem Versuch, sie vom Besenstiel abzuziehen und anderweitig aufzubewahren. Der Besenstiel empfiehlt sich allerdings durchaus, um Spaghetti zu trocknen.

Aber nur, wenn der Teig gut geraten ist, d.h. schön elastisch und ohne Bruchstellen. Dann schlingen Sie Ihre Spaghetti oder schmale Tagliatelle ruhig um so ein Holz, schön locker herumwickeln, dann lassen sie sich nachher im trocknen Zustand besser abziehen und so rund geschlagen, auch gut aufbewahren in Körben, Gläsern oder Dosen. Die einfachste Methode ist es, die frischen Teigwaren auf sauberen Küchentüchern abzuliegen. Diese Tücher breiten Sie entweder auf einer Fläche aus, wo sie 2-3 Tage liegenbleiben können, bis die Nudeln getrocknet sind, oder Sie legen sie z.B. auf große Holzbretter oder Backbleche oder auch Kuchenroste, die Sie dann gut beiseite stellen können. Sie nehmen dann zwar in Kauf, daß die Nudeln nach dem Trocknen etwas gedreht und verkrümmt aussehen, aber das halten wir für nicht so wichtig. Beim Kochen merkt man keinen Unterschied. Unangenehmer ist es schon, daß diese Teigwaren alle sehr leicht brechen, aber dagegen läßt sich, wie gesagt, nicht allzuviel tun. Machen Sie die Nudeln am besten nicht allzu lang, vielleicht nur ca. 30 cm, das genügt vollkommen, dann können Sie sie auch aufgestellt lagern, z.B. in einem hohen Glas, ohne daß sie zerbrechen. So, das war's vom Trocknen, jetzt wollen wir von den gewöhnlichen Teigwaren übergehen zu ganz speziellen.

Über das Färben mit Kräutern und Gewürzen – Rote und grüne Nudeln

Eine wunderschöne Variante der Natur-Eiernudeln sind die rot- und grüngefärbten. Am leichtesten zu fabrizieren sind die roten Nudeln. Man gibt ganz einfach zum Grundrezept edelsüßes Paprikapulver. Und zwar auf 1 Ei und 100-125g Mehl und 1 Prise Salz maximal 1 gehäuften Teelöffel Paprika. So werden die Nudeln schön

rot, beim Kochen hellt sich die Farbe leider etwas auf, aber die gekochten Nudeln behalten einen leichten, zarten Paprikageschmack. Man kann natürlich auch noch eine Messerspitze scharfen Rosenpaprika oder gar roten Cayennepfeffer dazugeben als pikante Variation. Ein wenig komplizierter ist das Grünfärben,

aber der Mehraufwand lohnt sich in jedem Falle, das werden Sie zugeben, wenn Sie erst einmal diese Nudeln sehen. Bei Kräuternudeln sollten Sie in jedem Falle frische, grüne Kräuter in den Teig geben. Schließlich ist diese satte Farbe nicht zu vergleichen mit dem blassen, bleichen Grün der getrockneten Kräuter. Wollen Sie trotzdem einmal trockene verwenden, so weichen Sie sie vorher mindestens 1 Std. in Wasser ein und drücken sie dann kräftig aus, bevor die Kräuter in den Nudelteig kommen. Aber bleiben wir doch bei den frischen Kräutern, es gibt verschiedene Variationen und Endergebnisse. Sie können eigentlich jede Sorte verwenden und natürlich auch Mischungen, je nachdem, was Sie gerade da haben, oder Ihnen am besten gefällt. Sei es nun Petersilie, Dill, Schnittlauch, Selleriekraut, Kresse, oder Provencekräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei und Estragon, oder das typischste ital. Gewürzkraut-Basilikum- oder auch Zitronenmelisse usw..

Zunächst werden diese Kräuter gewaschen, dann von den harten Stengeln gezupft und auf einem trockenen, sauberen Küchentuch abgelegt zum Trocknen. Man kann sie auch abtupfen, dann geht's schneller oder wie gewaschenen Salat im Küchentuch schwenken. Es darf nicht zuviel Wasser daran haften bleiben, weil der Nudelteig sonst zu feucht wird. Diese vorbereiteten Kräuter werden nun sehr fein zerhackt. Am schnellsten und einfachsten geht das in einem elektrischen Universalzerkleinerer. Man kann da hinein auch noch andere Gewürze geben wie rohe Zwiebeln oder Knoblauch, die ebenfalls mit zerkleinert werden, oder auch gemahlene Pfeffer usw.. Wenn Sie kein

elektrisches Gerät haben, so nehmen Sie ein Wiegemesser oder etwas Ähnliches, womit Sie sonst Ihre Kräuter zerkleinern, sie sollten wirklich sehr fein gehackt sein.

Gibt man auf ein Ei wirklich nur eine Prise Kräuter, so ergibt das einen naturfarbenen Teig mit vielen kräftig dunkelgrünen Sprengeln, das sieht ungeheuer appetitlich aus. Mehr Kräuter im Teig und lange genug mischen bedeutet, daß sich der ganze Teig gleichmäßig hellgrün färbt, ohne daß man die einzelnen Kräuterpunktchen noch erkennen kann. Z.B. mit frischer Petersilie ergibt das eine leuchtende hellgrüne Farbe; sehr zu empfehlen. Nun, und viel mehr Kräuter ergibt entsprechend dunkelgrüne Nudeln. Viel Spaß beim Ausprobieren. Gibt man viel Kräuter in den Teig, so braucht man 1 bis 2 Eier weniger. Sind es nur wenig Kräuter, so genügt einfach etwas mehr Mehl, weil diese Kräuter ja doch viel Feuchtigkeit enthalten. Das Gute ist, das natürlich auch der Kräutergeschmack entsprechend durchklingt.

Eine weitere gebräuchliche Methode ist das Grünfärben der Teigwaren mit Spinat. Tiefgekühlter, fein gehackter Spinat wird aufgetaut und in einem sauberen Baumwolltuch ausgepreßt, so daß der gesamte Saft abfließt, sonst wird nachher, wie gesagt, der Nudelteig zu feucht. Um eine dunkelgrüne Färbung zu erreichen, braucht man etwa 200g Tiefkühlspinat (das Gewicht bezieht sich auf den noch gefrorenen Spinat mit Saft, ausgepreßt ergibt das nur etwa eine Hand voll Spinat). Hier das Rezept:

- Spinatnudeln mit tiefgekühltem Spinat
- * 200g tiefgekühlter Spinat
 - * 1 Ei
 - * 250-300g Weizenmehl
 - * 1 Prise Salz



Oder es wird frischer Spinat verwendet, dann wäscht man die Blätter, gibt sie 1 Minute in kochendes Wasser, holt sie wieder heraus, entfernt die faserigen Teile, preßt ebenfalls mittels eines Baumwolltuches den Saft heraus und

verfährt wie oben beschrieben.

Spinatnudeln mit frischem Spinat

- * 100g frischer Spinat
- * 1 Ei
- * 200-250g Weizenmehl
- * 1 Prise Salz

Die gesunde Abwechslung: Vollkornnudeln

Hier ergeben sich alle Variationsmöglichkeiten. Da lacht das Herz jedes Müslifans. Also Nudeln nicht nur aus feinem, weißen Weizenmehl, sondern auch aus Roggen, Hirse, Gerste, Hafer, Buchweizen, Grünkernweizen, Reis und Soja. Wir haben uns den Kopf zerbrochen und all dieses für Sie ausprobiert. Nicht jedes Mehl eignet sich gleich gut zur Nudelerzeugung. Bei diesen komplizierten Fällen haben wir dann Mischungen mit Weizenmehl erstellt, um mit den positiven Eigenschaften des Klebers im Weizen die

eventuell weniger geeigneten Mehlsorten zu verbessern.

Roggen- und Sojamehl gibt es bereits fertig gemahlen im Handel, fast alle anderen Mehlsorten läßt man sich entweder frisch beim Einkauf im Reformhaus oder Bio-Laden mahlen, oder man schafft sich sogar selbst eine Getreidemühle an und hat so die Chance, so oft wie möglich frisch gemahlene Getreide zu essen.

Mittlerweile gibt es im Handel eine Fülle von solchen Mehlmühlen.

Frisches Mehl aus der eigenen Mühle



Wir haben es mit einer ganzen Reihe von Mühlen probiert. Bei der Auswahl der Geräte bedienten wir uns des Testes der Stiftung Warentest, erschienen im Mai 1984, Heft 5. 28 Mühlen wurden dort erprobt. Alle Mühlen, mit denen wir unsere Versuche machten, erhielten bei der Stiftung Warentest die Note "gut". Wir haben allerdings nicht alle guten Geräte probieren

können, deshalb ist dies hier keine vollständige Aufzählung. Es gibt einen grundlegenden Unterschied, der sich hauptsächlich im Preis niederschlägt; das preiswertere Stahlkegelmahlwerk und das teurere Keramikmahlwerk, das praktisch den Naturstein ersetzen soll - eine Ausführung aus richtigem Stein wäre zu teuer. Ob Stahl oder Keramik besser sind, darüber streiten sich die Fachleute.

Entscheidender ist eigentlich, ob Sie sich für eine handbetriebene oder eine elektrische Ausführung entscheiden. Übrigens lassen sich alle Mühlen auf verschiedene Stufen, von grob bis fein, einstellen. Die preiswerteste ist z.B. eine Handmühle von Jupiter: "Jupiter Bio-Mühle Modell 562" zum Preis von ca. 95,- DM. Sie ist mit einem Stahlkegelmahlwerk ausgestattet und funktioniert ganz gut. Allerdings nur unter Einsatz von Muskelkraft. Da gibt es solche, die als

Vorsatzgerät zum elektrischen Fleischwolf konzipiert sind, z.B. von Moulinex ein Getreidemühlenvorsatz, der von Messerschmidt gebaut wird, kostet etwa 130,- DM, mit Stahlkegelmahlwerk. Etwa baugleich ist der Jupiter Getreidemühlenvorsatz Nr. 862700 zum Preis von ca. 100,- DM. Beide arbeiten ganz gut, nur beim Roggen hatten wir Schwierigkeiten, weil das Mahlwerk immer wieder verklebte. Ein Problem, das speziell für Roggen gilt, weil er häufig noch nicht vollständig trocken ist. Deshalb empfiehlt es sich, ihn vor dem Mahlen im leicht geöffneten Backofen auf einem Backblech, bei niedrigster Temperatur etwa 10 Minuten zu trocknen. Danach werden Sie beim Mahlen von Roggen keine Probleme mehr haben.

Dann gibt es weitere Mühlen, die an Mehrzweckküchenmaschinen angeflanscht werden können. Zum Teil sind es die gleichen wie die Mühlenvorsätze zum

elektrischen Fleischwolf, also mit Stahlkegelmahlwerk. Außerdem haben wir auch noch solche mit Keramikmahlwerk ausprobiert, die auf die Bosch-Küchenmaschinen passen. Z.B. die kleine Küchenmaschine UM 4 mit Stahl- oder Steinmahlwerkauflage, oder die große Luxusküchenmaschine. Diese Aufsätze haben den Nachteil teuer zu sein, ohne daß die Mahlergebnisse deutlich besser sind als beim Kegelmahlwerk. Es ist bestenfalls empfehlenswert, wenn Sie schon eine Küchenmaschine besitzen, oder Sie wollten schon immer einen solch' generell sehr nützlichen universellen Heintzelmann anschaffen: Electronic, die wir speziell ausprobiert haben, auch zum Teigrühren.

Wenn Sie Vollkorn mahlen wollen, so müssen Sie berücksichtigen, daß auch der Kleianteil, also Schale, Keimling und weitere Randschichten des Kornes im Mehl enthalten sind. Diese Bestandteile lassen sich nie so sehr zerkleinern wie die Stärke im Innern, der sog. Mehlkörper. Man muß das einfach akzeptieren, daß das Vollmehl entsprechend gröber wird und durch die kleinen Schalenstückchen auch die Oberfläche der Nudeln nie so glatt und gleichmäßig wie bei feinem Mehl werden kann. Die Beschädigung dafür ist das Bewußtsein, etwas für die Gesundheit zu tun, d.h. Teigwaren zu essen, die entsprechend mehr Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiß und natürlich auch Ballaststoffe für die Verdauung enthalten.

Trotzdem, Mehl zur Teigwarenbereitung soll eigentlich wie Puder sein, und so versucht man halt, es so gründlich wie möglich zu mahlen. Am besten so, daß man zunächst die Getreidemühle etwas gröber einstellt, und die ganzen Kör-

ner einmal durchlaufen läßt, dabei entsteht ein sehr grobes Mehl, das mit feinem Grieß bzw. Dunst zu vergleichen ist. Dann wählt man die feinste Einstellung und mahlt diesen Dunst ein zweites Mal. So wird das Mehl gleichmäßiger und besser als wenn man es zweimal auf der feinsten Stufe mahlt. Denn dabei entsteht beim ersten Durchlauf ein



sehr ungleichmäßiges Mehl, d.h. die Schälenteilchen sind ziemlich grob, während die Stärkebestandteile wesentlich kleiner werden und auch beim zweiten Mahlen würde sich daran nichts ändern. Sehr harte Getreidesorten, wie z.B. Reis, können Sie sogar ein drittes Mal mahlen, das bringt aber eigentlich nicht sehr viel.

Bei der Einstellung der Mühlen gibt es ein Problem: man kann sich bei der Stufenwahl eigentlich nicht auf die angegebene Skala am Reglerknopf verlassen, sondern muß diese für die feinste Mahlstufe einfach so fest wie möglich zudrehen, für größere Ausmahlung den Drehknopf dann um etwa eine halbe Umdrehung lockern. Wenn Sie ein paar Mal mahlen, werden Sie selbst das nötige Gefühl dafür entwickeln. Möchten Sie ihr Mehl beim Einkauf im Bioladen oder Reformhaus mahlen lassen, erkundigen Sie sich vorher, wie fein das wird. Oft gibt es nur Mühlen, die das Vollmehl ziemlich grob mahlen, weil die meisten Leute es bisher nur zum Brotbacken verwendeten. Weisen Sie also darauf hin, daß Sie Ihr Mehl zum Nudelmachen benötigen und es deshalb ganz fein sein muß. Sojamehl ist eines der wenigen, die man bereits fertig verpackt kauft. Es enthält keine Schälenteile, die sind bei ungekochten Sojabohnen auch sehr schwer verdaulich. Das ganze Sojamehl kommt bereits leicht geröstet zum Verkauf, weil es sonst in rohem Zustand nahezu unverdaulich wäre. Was es außerdem fertig verpackt im Handel gibt, ist Roggenmehl ohne Schale und Keimling, das eine entsprechend lange Haltbarkeitsdauer hat. Es handelt sich dabei auch um ein feines, hoch ausgemahltes Roggenmehl, ähnlich wie das normale Weizenmehl 405. Aus diesem feinen Roggenmehl lassen sich relativ leicht Roggennudeln fabrizieren. Sie müssen dabei nur auf die Vollkorn-Vorteile verzichten. Aber auch wenn das Selbst-Mahlen etwas Mühe macht, so eröffnen sich Ihnen doch eine Vielzahl von Möglichkeiten, abwechslungsreiche und vor allem auch noch gesunde Teigwaren zuzubereiten.

Wie gesagt, für den ersten Versuch ist es einfacher, feines, hoch ausgemahlenes Weizenmehl Type 405 zu verwenden. Dies ergibt den besten und optimalsten Teig, der wunderbar elastisch ist und sich am einfachsten verarbeiten läßt. Wenn Sie damit sozusagen ein wenig "geübt" haben, können Sie sich an andere Getreidesorten und vor allen Dingen auch an Vollmehl-Nudeln wagen, die ja leider durch die Schalen- teilchen etwas komplizierter herzustellen sind. Für Nudeln aus Weizenvollmehl gilt generell das gleiche, schon genannte, Grundrezept. Allerdings gilt es bei größerem Mehl etwas zu beachten: und zwar den sog. Nachsteifungseffekt, d.h. der Nudelteig scheint zunächst ziemlich feucht zu sein, weil das größere Mehl nicht so schnell und gleichmäßig die Feuchtigkeit aufnehmen kann. Läßt man den Teig 5-10 Minuten zugedeckt stehen, so wird er fester und trockener, weil sich auch die

Nudeln aus Vollmehl

größeren Mehlteilchen voller Feuchtigkeit gesogen haben. Trotzdem, die Verarbeitung dieses Teiges ist etwas komplizierter. Er hat leider nicht die gleiche Elastizität wie Teig aus feinem Mehl und reißt viel leichter, weil sich die größeren Teilchen natürlich nie so intensiv zu einem Teig verbinden. Beim Kneten und Ausrollen mit der Nudelmaschine wird auch die Oberfläche wegen der Schalenstückchen nicht völlig glatt. Sobald man einwandfrei zusammenhängende Teigplatten erhält, braucht man nicht weiter zu kneten, sondern gibt sie - ohne sie nochmals zu falten - nun noch einige Male zum Ausrollen durch die Maschine. Ist das Korn nicht fein genug gemahlen, so beginnen die Teigplatten beim letzten Ausrollen - das ist normalerweise die vorletzte Stu-

fe am Regelknopf - zu reißen, weil die Kornteilchen einfach zu dick sind. Dann sollte man sich beim Ausrollen mit der nächst dickeren Stufe begnügen. Alle anderen Abläufe bleiben die gleichen. Nur beim Kochen muß man beachten, daß diese relativ großen Kornteilchen eine etwas längere Garzeit benötigen. Außerdem werden die Schalen- teilchen an der Oberfläche der gekochten Nudel etwas schleimig wirken, also entweder abschrecken, oder noch besser, sofort mit Sauce, Butter, Öl oder Sahne vermischen. Eventuell auch schon ins Kochwasser etwas Öl geben. Statt normalem Weizenvollmehl kann man natürlich auch Dinkelweizen, eine alte Weizensorte, die heute wieder in Süddeutschland angebaut wird, verwenden - es gibt sie im Bio-Laden oder Reformhaus. Ebenso Grünkern, das ist Dinkelweizen, der vorzeitig - also noch grün - geerntet worden ist. Beide schmecken übrigens ausgesprochen lecker.

Getreide/Inhaltstoffe, Brennwerte

Mittelwerte in 100 g eßbarem Anteil	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Rohfaser	Mineralstoffe	Phosphor	Vitamin E	Thiamin	Riboflavin	Nicotinamid	Pyridoxin	keil	kJ
	g	g	g	g	g	g	mg	mg	µg	µg	mg	mg		
Ganzes Korn														
Weizen	13,2	11,7	2,0	69,3	2,0	1,8	406	3,2	480	140	5,1	0,44	363	1520
Roggen	13,7	11,6	1,7	69,0	2,1	1,9	373	-	350	170	1,8	-	359	1503
Hirse, entspelzt	13,0	12,6	2,1	62,9	1,5	2,8	342	3,2	520	170	2,4	0,96	387	1620
Gerste, entspelzt	11,7	10,6	2,1	71,8	1,5	2,3	342	4,2	430	180	4,8	1,7	370	1549
Mais	12,5	9,2	3,8	71,0	2,2	1,3	256	9,5	360	200	1,5	1,7	375	1570
Geschältes Korn														
Buchweizen	12,8	9,8	1,7	72,4	1,6	1,7	254	-	240	150	2,9	-	364	1524
Hirse	12,1	10,6	3,9	70,7	1,1	1,8	310	-	260	140	1,8	-	382	1599
Reis (unpoliert)	13,1	7,4	2,2	75,4	0,7	1,2	325	-	410	91	5,2	-	371	1553
(poliert)	12,9	7,0	0,8	76,7	0,2	0,5	120	-	60	32	1,3	-	368	1540

aus dem Buch "Dr. Oetker" von Awie Aal bis Z wie Zwiebel

Nudeln mal nicht aus Weizen

Wir haben es mit allen möglichen Getreidearten ausprobiert wie: Roggen, Hirse, Hafer, Reis und Gerste. Aber auch Buchweizen und Soja fielen uns bei unserer Probierwut in die Hände und wurden sogleich zu Teigwaren verarbeitet. Hier haben wir eine Gegenüberstellung der Inhaltsstoffe der verschiedenen Getreidesorten.

Sie sehen, es gibt genügend gesunde Variationsmöglichkeiten für Ihre heimische Nudelproduktion.

Roggen ist neben Weizen das zweitwichtigste Getreide zum Brotbacken. Er enthält vollwertigeres - also für die Ernährung wertvolleres - Eiweiß als der Weizen, aber keinen Kleber. Das Roggeneiweiß bindet wenig Wasser; stattdessen enthält Roggen aber Schleimstoffe (Pentosane), die im kalten Zustand quellen und viel Wasser binden. Dies erleichtert die Nudelherstellung. Wie schon gesagt, es geht mit gekauftem Roggen-

mehl und auch mit selbstgemahlenem Vollkornmehl. Der Roggen nimmt aber unter Umständen mehr Flüssigkeit auf. Die Mehlmenge auf 1 Ei kann also 110-140g betragen.

Wenn Sie die Roggennudeln kochen, so wird die Oberfläche aufgrund der Pentosane etwas schleimiger werden als bei Weizennudeln. Das müssen Sie halt in Kauf nehmen, wenn Sie zur Abwechslung mal Roggenteigwaren essen möchten.

Roggennudeln

Hafer ist ernährungsphysiologisch wertvoller als alle anderen Getreidearten. Er enthält besonders hochwertiges Eiweiß und auch sein Fettgehalt liegt deutlich höher. Das Fett setzt sich zum großen Teil aus essentiellen Fettsäuren zusammen und ist außerdem auch noch vitaminhaltig. Daher auch die Bedeutung des Hafers bei der Säuglingsernährung.

Wichtig für den Nudelteig ist, daß auch hier das pflanzliche Eiweiß etwas bindend wirkt, ohne daß allerdings eine Kleberbildung stattfindet. Trotzdem, der Haferteig läßt sich ganz gut verarbeiten, wahrscheinlich auch wegen des hohen Fettgehaltes. Auf ein Ei gibt man etwa 110-140g Vollkorn-Hafermehl.

Hafernudeln

Gerste wird hauptsächlich zum Bierbrauen verwendet.

Z.T. werden Graupen daraus hergestellt, das meiste findet jedoch als Futter-

mittel Verwendung. Wir haben Graupen in der Getreidemühle gemahlen, also geschälte Gerste, und das Mehl zu Teigwaren verarbeitet.

Gerstennudeln

Reisnudeln

PUMA!



Reis ist Hauptnahrungsmittel für Millionen von Menschen. Es ist ein hochwertiges Nahrungsmittel, enthält aber sehr wenig Kleber. Darum ist Reismehl auch zum Backen ungeeignet. Wir haben trotzdem versucht, Nudeln daraus herzustellen. Das klappte zunächst nicht. Erst als wir die richtige Mischung fanden, hatten wir Erfolg. Um die negativen Eigenschaften (fehlender Kleber) von Reis auszugleichen, gaben wir

Weizen dazu, der bekanntlich viel Kleber hat. Macht man eine halb-und-halb-Mischung, also 50% Reismehl und 50% Weizenmehl, so geht das völlig problemlos. Man erhält einen guten Nudelteig. Je mehr Weizen und je weniger Reismehl, um so elastischer wird der Teig. Da wir aber den Reiseschmack besonders schätzen, haben wir weiterprobiert und zu einem Teig aus 100% Reismehl einfach noch Öl dazugegeben um den Teig geschmeidiger zu machen. Auch das klappte. Die dritte Möglichkeit: statt ganzer Eier im Teig nur Eidotter verwenden. Sehr wichtig ist es, stets geschälten Reis zu verwenden, mit ungeschältem Reis klappt es leider gar nicht.

1. Grundrezept für Reisnudeln:

- * 200g Reismehl (aus geschältem Reis)
- * 100g Weizenmehl
- * 3 Eier
- * 1 Prise Salz

2. Grundrezept für Reisnudeln:

- * 250g Reismehl (geschälter Reis)
- * 2 Eigelb
- * 1 ganzes Ei
- * 4-5 TL Speiseöl
- * 1 Prise Salz

3. Grundrezept für Reisnudeln:

- * 200g Reismehl (geschälter Reis)
- * 5 Eigelb
- * 1 Prise Salz

Wenn Sie nach einem dieser drei Rezepte Nudelteig kneten, so wird er allerdings in keiner Weise so elastisch wie Teig aus Weizenmehl: Entscheidend ist nur, daß sich beim Ausrollen zusammenhängende Teigplatten bilden, die nicht reißen. Dann werden die Teigplatten wie üblich zu Nudeln geschnitten und entweder sofort gekocht oder zum Trocknen abgelegt. Beim Kochen muß man berücksichtigen,

daß Reismudeln anders gegart werden als Weizenmudeln. So wie man normalerweise Reiskörner ja auch nur aufkocht und dann im heißen Wasser quellen läßt, genügt es, Reismudeln aufwallen zu lassen und anschließend nur noch 4-5 Minuten garzuziehen. Getrocknete Reismudeln müssen ca. 10 Minuten im heißen Wasser bleiben, je nach Dicke. Reismudeln dürfen beim Kochen und Anrichten

nur wenig gerührt werden, sie brechen leicht. Aber ihr Geschmack ist wirklich sehr delikat und aromatisch, das sollten Sie unbedingt einmal probieren.

Für die Beschreibung der Herstellung von Reismudeln, Buchweizen- und Sojasmudeln fehlt hier leider der Platz. Sie finden sie ausführlich im Hobbythekbuch Nr. 11, das voraussichtlich im Juni '84 erscheint.

Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte

Selbstgemachte Eiernudeln, speziell aus Weizen, schmecken eigentlich so gut, daß man sie auch so, ohne weitere Zugaben - nur mit ein paar Gewürzen oder frischen Kräutern - essen könnte. Das wäre z.B. eine Möglichkeit Diät zu halten. Dazu müssen die Nudeln aber frisch hergestellt und sofort gekocht werden. Läßt man sie vorher trocknen und lagert sie auch nur ein paar Tage, so nimmt man immer einen Geschmacksverlust in Kauf. Also, Nudelteig ausrollen, schneiden und kochen und dann: Butter in der Pfanne schmelzen und unter die Nudeln mischen, evtl. gehackten Knoblauch mit in die Pfanne geben, oder Zwiebel, oder Semmelbrösel bzw. Paniermehl mitrösten und Gemüse, wie z.B. frische Champignonscheiben oder andere Pilze, evtl. auch getrocknete Pfefferlinge, die vorher eingeweicht werden, blanchierter Brokkoli, Au-

berginen, Zucchini, Tomaten, Paprikastreifen, Spinat usw.. Sie können sich jeweils für nur eine Gemüsesorte oder auch für Kombinationen aus mehreren entscheiden. Wichtig gerade bei solchen einfachen Gerichten ist das Aussehen. Spielen Sie mit den Farben: grüne Nudeln und grüner Brokkoli, Helle, rote und grüne Nudeln gemischt mit Butter und gerösteten Semmelbröseln, sieht herrlich aus und schmeckt auch so. Dazu gibt man zum Schluß noch frische, gehackte Kräuter, wobei man wieder entweder den Geschmack nur von einem Kraut bestimmen läßt oder verschiedene mischt. Etwa nur Kresse, wobei man die ganzen Stiele darüberstreut oder gehackte Petersilie oder Basilikum oder Estragon usw.. Auch nicht zu verachten: Durchwachsene Speckwürfel in der Pfanne auslassen und mit den Nudeln vermischen.

Weinbergschnecken aus der Dose mit Knoblauch in Butter braten und zu hellen oder grünen Nudeln geben, frische Kräuter darüber. Helles, festes Fischfilet in Stückchen zerteilen, in Butter braten, mit Zitronensaft überträufeln, mit roten Nudeln mischen und grünen Dill oder Muscheln oder Krabben dazugeben usw. Schmeckt alles ausgezeichnet. Statt Butter kann man natürlich auch süße Sahne in die Pfanne geben, etwas einkochen lassen, bis sie saucenartige Konsistenz hat und würzen mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, evtl.

Knoblauch und Kräuter dazu. Alles, was zuvor mit Butter beschrieben wurde, können Sie auch mit Sahne zubereiten. Ja, es gibt für Sahnesauce eigentlich noch mehr Möglichkeiten. Die Zutaten werden nur vorher in Butter gebraten und dann in die eingekochte Sahnesauce gegeben.

Nudeln und Käse

Sehr wichtig ist natürlich noch der geriebene Hartkäse, den man über viele Nudelgerichte gibt. Die meisten italienischen Rezepte nennen dafür Parmesankäse. Es gibt spezielle Parmesanmühlen, mit denen man den festen Käse frisch über das

Gericht reiben kann. So schmeckt der Käse nämlich am besten. Auf keinen Fall zu empfehlen sind Beutel mit fertig geriebenem Käse; sie sind teuer und geschmackslos. Statt des Parmesan kann man aber auch anderen Käse, z.B. frisch

Nudelsaucen

Die bekannteste ist die Tomatensauce. Davon gibt es unzählige Rezepte. In Italien schwört jede Familie auf ihr eigenes. Wir nennen hier ein Rezept als Beispiel, das Sie natürlich nach Lust und Laune variieren können. Normalerweise sagt man, daß eine Tomatensauce stundenlang köcheln muß, um die richtige Konsistenz und den entsprechenden Geschmack zu bekommen. Wir möchten aber mehr für eine Variante mit kurzer Kochzeit plädieren. Zum einen meinen wir, daß das durchaus genügt, zum anderen, daß man Vitamine und Aroma nicht zerkoochen sollte; außerdem spart man einige Stunden Zeit und auch noch etwas Strom. Was die Tomaten angeht, so sind frische natürlich eine gute Sache. Aber nur, wenn sie auch aromatisch schmecken, wie z.B. rote Fleischtomaten oder Eiertomaten oder Tomaten aus dem eigenen Garten, wenn sie genügend Sonne mitgekriegt haben.

In den Jahreszeiten, wo gute Tomaten sehr teuer sind, kann man allerdings guten Gewissens auch geschälte italienische Tomaten aus der Dose verwenden. Die sind sehr preiswert und schon enthäutet, was die ganze Sache sehr vereinfacht. Frische Tomaten werden entweder zuerst enthäutet und entkernt, indem man die ganzen rohen Tomaten kurz in kochendem Wasser ziehen läßt, herausnimmt, mit einem Küchenmesser kreuzweise die Schale aufschneidet und abzieht, anschließend die Tomaten viertelt, die Kerne herausholt und das Tomatenfleisch

geriebenen Emmentaler oder Gruyere verwenden.

Sie können den Käse entweder bei Tisch über die Nudel streuen - so, wie es in

kocht. Oder die frischen Tomaten werden einfach nur geviertelt, gekocht und dann durch ein Passiersieb gegeben, um Schale und Kerne herauszusieben. Wir haben die Tomatensauce mit Dosentomaten zubereitet und die Kerne einfach dringelassen, das spart viel Arbeit.

Was das Öl angeht, so verfahren Sie ruhig nach Geschmack. Wer kein Olivenöl mag, verwendet Sonnenblumenöl, das einen neutralen Geschmack hat, oder auch nur Butter. Umgekehrt können Sie natürlich auch nur Öl verwenden. Wir meinen, es sollte stets nur kalt gepreßt sein. Aber auch dabei gibt es große Unterschiede. Probieren Sie ruhig einen Löffel davon. Ein delikates Olivenöl ist zum Anbraten nicht zu schade, weil es die Sauce verfeinert.

Ein weiteres Problem ist das frische Basilikum, das einen pfeffrigen, aber dezenten Geschmack hat. In der italienischen Küche wird es sehr häufig oder fast immer zu allen Tomatengerichten verwendet. Bei uns ist es sehr teuer und oft nicht zu bekommen. Sie können es durch andere Kräuter ersetzen, z.B. frische Petersilie oder Schnittlauch, oder getrockneten Estragon bzw. Salbei. Das sind zwar andere Geschmacksvarianten, passen aber auch zu Tomaten. Getrocknetes Basilikum finden wir nicht so besonders. Probieren Sie selbst.

Tomatensauce

- * 1 EL Olivenöl
- * 1 EL Butter
- * 1 Zwiebel, fein gehackt
- * 1-2 Knoblauchzehen, gepreßt • dünsten •
- * 1 Dose enthäutete Tomaten, 425ml

italienischen Restaurants üblich ist - oder natürlich im Backofen kurz überbacken, um eine schöne Kruste zu erhalten.

- * 1 kl. Dose Tomatenmark, 70g
- * 2 Lorbeerblätter
- * 1/2 Bund frische Petersilie oder Basilikum oder 1 gute Msp getr. Salbei
- * 1 TL Zucker
- * Salz
- * Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen und/oder getr. grünen Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch im Fett braten, zerschnittene Tomaten dazu, Tomatenmark, Lorbeerblätter, gehackte Kräuter und restliche Gewürze dazugeben. Die Sauce nur kurz kochen, ca. 5 Min. genügen. Dann Lorbeerblätter herausnehmen und diese Tomatensauce zu Spaghetti oder anderen Nudeln servieren.

Variation:

Speckwürfel anbraten, 1 TL Kapern oder 2 TL Zitronensaft dazu, 2-3 EL süße Sahne begeben, 2-3 EL Weißwein zum Schluß.

Für die nächste Sauce gilt das eben Gesagte; es gibt viele Möglichkeiten, sie zu kochen, hier ein Beispiel für die Sauce, die zu einem der bekanntesten italienischen Gerichte gehört: Spaghetti Bolognese.

Sauce Bolognese (Fleischsauce)

- * 50g durchwachsener Speck, gewürfelt
- * 1 EL Butter
- * 1 EL Olivenöl
- * 250g Hackfleisch
- * 1 Zwiebel, gewürfelt
- * 1 dünne Porreestange
- * 1 Möhre
- * 1 Dose Tomaten, 425ml
- * 2 Lorbeerblätter
- * 5 Blätter frisches Basilikum oder Salbei oder etwas frische Petersilie
- * 1 gestr. TL Salz
- * 1 Prise Zucker
- * Pfeffer, Muskatnuß
- * evtl. 2 EL Weißwein
- * evtl. 1 kl. Dose Tomatenmark, 70g

Der Speck wird angebraten, Fett und Hackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Fleisch aus der Pfanne holen, um Platz fürs Gemüse zu haben. Zwiebel, Porree, Möhre werden kleingeschnitten und angebraten. Dann das Fleisch wieder dazugeben. Die Dosentomaten aufschneiden und Kerne herausholen. Tomaten und Saft aus der Dose in die Pfanne geben, mit den Gewürzen aufkochen. Als weitere getrocknete Kräuter passen noch Oregano, Majoran oder Thymian.

Das Tomatenmark gibt man dazu, wenn die Sauce schön rot sein soll. Alles zusammen wird nur ca. 5 Minuten gekocht, dann ist die Sauce fertig. Wer sie sämiger möchte, kann sie mit einem Pürierstab pürieren.

Als Variation kann man in die Fleischsauce auch noch verschiedene Gemüsesorten geben, z.B. Auberginen, Zucchini und rote Paprika. Das Gemüse wird in größere Würfel oder Streifen geschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt, angebraten und zum Schluß in die bereits fertige Sauce gegeben - nicht mitkochen - sonst wird es zu weich. Die Sauce wird solange warmgehalten, bis die Nudeln gekocht und abgetropft sind. Dann wird alles sofort vermischt und serviert.

Diese Fleischsauce ist auch sehr gut geeignet für Canneloni, Lasagne und andere Aufläufe. Man kann auch einfach diese Sauce mit gekochten Nudeln vermischen, in eine feuerfeste Form geben, geriebenen Käse darüberstreuen und im Backofen überbacken.

Völlig ohne Kochen wird eine weitere italienische Sauce zubereitet:

Rohe Tomatensauce

- * 2 Dosen Tomaten, je 425 ml
- * 2 Knoblauchzehen
- * frisches Basilikum, Pe-

tersilie, Salbei oder Estragon

- * Salz
- * frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- * 1 Prise Zucker
- * 1 EL geriebenen Käse

Die Tomaten abtropfen lassen, aufschneiden und entkernen. Die Knoblauchzehen pressen, frische Kräuter feinhacken. Alles zusammen im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Hat man dieses Gerät nicht, kann man die Tomaten auch sehr fein würfeln und eventuell noch mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Sauce soll mindestens 2 Stunden ziehen. Serviert wird sie mit sehr heißen Spaghetti und geriebenem Käse. Eine vitaminreiche und äußerst kalorienarme Sauce.

Eine andere Sauce, die kalt angerührt und gegessen wird, ist die berühmte italienische Pesto. Die original italienische Pesto wird stets aus Olivenöl, Knoblauch, Parmesan, Pinienkernen und viel frischem Basilikum zubereitet. Nun sind die beiden letzteren manchmal schwer zu bekommen und außerdem teuer. Deshalb haben wir auch Variationsvorschläge, die genauso gut schmecken.

Italienische Pesto

- * 3 Tassen Basilikumblätter (20 Stiele)
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * 20g Pinienkerne (2 EL)
- * 1 Tasse Olivenöl, kaltgepreßt
- * Salz
- * 1/2 Tasse geriebenen Parmesan

Zur Herstellung braucht man einen richtigen Mixer, mit einem hohen Kunststoffaufsatz für die Küchenmaschine. Ersatzweise kann man aber auch mit einem guten Mörser arbeiten. Das frische Basilikum wird gewaschen, mit sauberen Kü-

chentüchern trockengetupft und zusammen mit Knoblauchzehen und Pinienkernen fein zerkleinert. Im Mixer geht das ganz einfach. Dann gibt man Salz und Olivenöl dazu und zum Schluß den geriebenen Parmesankäse. Diese Olivenölsauce kann man in einem sauberen, gut verschlossenen Glas im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahren. So hat man immer eine griffbereite Sauce im Kühlschrank, die man nur noch unter die frisch gekochten Nudeln mischen muß. Schmecken wird Ihnen die Sauce auf jeden Fall, je mehr Sie Knoblauch mögen, um so mehr mögen Sie Pesto.

Pesto à la Hobbytheck

- * 2 Tassen frische Kresse
- * 1 Tasse frische Petersilie
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * 4 Walnüsse (2 EL)
- * 1 Tasse Olivenöl, kaltgepreßt
- * 1/2 TL Salz
- * 2 EL geriebener Emmentaler

Wir finden, daß diese zweite Variation mit Kräutern, die überall täglich frisch zu kaufen sind, auch sehr gut schmeckt. Wir können das wirklich empfehlen. Die Konsistenz dieser Sauce können Sie selbst bestimmen, indem Sie entweder mehr Käse oder mehr Öl verwenden.

Weiterhin haben wir für alle, die gern Fisch und Tomaten essen, noch eine herrliche Sauce komponiert, die auch ganz einfach zuzubereiten ist.

Thunfischsauce

- * 1 EL Olivenöl
- * 1/2 Zwiebel, gehackt
- * 2 Knoblauchzehen, gepreßt
- * 100g Fenchelknolle, gehackt
- * 1 Dose Tomaten, 450ml
- * 150g Thunfisch aus der Dose
- * 1/2 TL getr. Basilikum

- * 1/2 TL getr. Oregano
- * 1 TL Salz
- * frisch gemahlener Pfeffer
- * 4 EL süße Sahne oder Wasser
- * 1 geh. TL Speisestärke

Zwiebel, Knoblauch und Fenchel im heißen Öl anbraten, Tomaten mit Flüssigkeit, Thunfisch mit Öl dazugeben, im Topf zerkleinern, würzen. Die Stärke (Mondamin) mit der Sahne oder mit Wasser in einer Tasse anrühren und zum Andicken in die kochende Sauce gießen, kurz aufkochen, fertig. Eventuell zum Schluß noch frisch gehackte Petersilie oder Schnittlauch darüberstreuen. Auch Kernen passen in diese Sauce.

Da es Fenchel immer nur in ganzen Knollen zu kaufen gibt, können Sie aus dem Rest einen Rohkostsalat zubereiten, z.B. mit frischen Tomaten. Hier noch eine Sauce aus weißem Fisch - speziell für Sie erfunden - einfach köstlich.

Fischsauce mit Muscheln

- * 200 ccm Wasser
- * 1/2-1 Zitrone (Saft)
- * 1 kl. Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen, gepreßt
- * 1 Möhre
- * 1/2 Stange Porree
- * 1/2 Fenchelknolle (200g)
- * 1 Lorbeerblatt
- * 1 Msp. Thymian
- * 1 getr. TL Zucker
- * 1 getr. TL Salz
- * grüner Pfeffer, getrocknet
- * frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- * 300g frisches Seelachsfilet
- * 1 Dose, Seemuscheln naturell, 250 ml
- * 100ml süße Sahne
- * 1 geh. TL Speisestärke
- * frisch gehackter Dill

Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben, die ganze geschälte Zwiebel und den Knoblauch dazu. Möhre, Porree und Fenchelknolle

kleinschneiden und alles zusammen mit den Gewürzen 15-20 Minuten kochen lassen. Dieser Sud schmeckt noch sehr intensiv gewürzt und sauer, das ist aber richtig. Den Topf vom Feuer nehmen, Zwiebel und Lorbeerblatt wegwerfen und das Gemüse im Fischesud mit einem elektrischen Pürierstab zerkleinern. Diese dicken, grünliche Sauce wieder erhitzen und das gewürfelte Seelachsfilet hineingeben.

Es soll nicht kochen, sondern nur in der heißen Sauce garziehen, damit der Fisch zart bleibt. Nach ca. 5 Minuten gibt man die Dose mit den Miesmuscheln und den Saft dazu. Mit einigen EL Sahne rührt man die Stärke an und gibt sie in die kochende Flüssigkeit, die restliche Sahne ebenfalls, einmal aufkochen, fertig. Ein wenig frisch gehackten Dill darüberstreuen, nicht zuviel, er schmeckt leicht bitter.

Sehr dekorativ sehen auch einige Krabben in der Sauce aus.

Nach diesem delikaten Rezept möchten wir Ihnen eine exotische Currysauce nicht vorenthalten, die ebenfalls zu unseren Lieblingsspeisen zählt. Wenn Ihnen die Kombination von süßen Früchten und scharfem Curry zusagt, werden Sie daran gewiß Ihre Freude haben. Sie könnte zu Ihrem Lieblingsessen werden.

Nudeln mit Curry

- * 1 EL Butter
- * 1 Knoblauchzehe, gepreßt
- * 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- * 100-200g Hühnerbrustfilet
- * 1 Apfel
- * 150g Ananasstücke
- * 1/2 Tasse Ananassaft
- * 1 geh. TL Curry
- * 1 geh. TL Honig
- * 1/2 TL gekörnte Brühe
- * 1 geh. TL Salz
- * 150ml süße Sahne
- * evtl. Pfeffer

Die Butter läßt man in der Pfanne zergehen und gibt Knoblauch und Zwiebel hinein. Das Hühnerfilet wird in kleine Würfel geschnitten, kurz angebraten und wieder aus der Pfanne genommen. Läßt man es drin, bis die Sauce fertig ist, wird es zu zäh. Dann gibt man den geschälten kleingewürfelten Apfel und die Ananasstücke in die Pfanne. Man kann sie verwenden, wie sie aus der Dose kommen oder nochmals kleiner schneiden. Dazu kommen Gewürze und die Sahne. Zusammen mit dem Hühnerfleisch einmal aufkochen und mit frisch zubereiteten Nudeln servieren. In diese Sauce passen auch noch blättrig geschnittene Mandeln, die man vorher in der Pfanne oder im Backofen leicht anrösten kann. Wenn Sie noch Gemüse zufügen möchten, eignen sich gedünstete Champignons oder grüner Paprika. Die Currysauce läßt sich auch mit anderen Fleischsorten oder mit hellem Fischfilet herstellen. Weiter geht's mit einer tollen Sahnesauce, ein Super-Rezept von Bepi, dem Inhaber des gleichnamigen italienischen Restaurants in Köln.



Tagliatelle oder Fettucine mit Steinpilzen

Steinpilzsauce

- * 2-3 EL Olivenöl
- * 1-2 Zwiebeln
- * 2-3 Knoblauchzehen
- * 350g Steinpilze oder 30-50g getrocknete Steinpilze

- * 125g süße Sahne
- * 200g gekochter Schinken
- * 2 EL frische Petersilie
- * 375g Nudeln (getr.),
oder 300-375g Mehl und
3 Eier

Getrocknete Steinpilze müssen 1-2 Stunden vor Gebrauch in warmem Wasser eingeweicht werden. Das Einweichwasser wird abgeschüttet.

Im heißen Öl zunächst die gehackten Zwiebeln glasig werden lassen, den Knoblauch und die Steinpilze dazugeben, ebenfalls die süße Sahne und den in Streifen geschnittenen Schinken. Sahne etwas einkochen, mit frisch gekochten Nudeln vermischen, gehackte Petersilie darüberstreuen und sofort servieren. Statt der Steinpilze - die allerdings ein ganz bestimmtes Aroma haben - lassen sich auch andere Pilze verwenden wie Pfifferlinge, Champignons, Austernseitlinge usw..

Ganz zum Schluß noch eine klassische Sauce, die man besonders für Aufläufe und andere überbackene Nudelgerichte verwendet. Z.B. für Lasagne und Cannelloni.

Weißer Sauce (Bechamel)

- * 2 EL Butter
- * 2 EL Mehl
- * 1 Tasse Milch
- * 1 Tasse Sahne
- * 2 gestr. TL gekörnte Brühe
- * Salz
- * frisch gemahlener Pfeffer
- * Muskatnuß
- * 2 TL Zitronensaft

Es handelt sich um eine sog. Mehlschwitze. Die Butter wird in der Pfanne zerlassen und das Mehl mit einem Schneebesen darin verrührt. Milch und Sahne oder 2 Tassen Milch werden dazugegeben und unter kräftigem Rühren aufgekocht. Auf kleiner Flamme während des Abschmeckens mit den Gewürzen warmhalten. Diese Bechamelsauce hat den Nach-

teil, daß sie etwas fade schmeckt, wenn sie nicht richtig gewürzt ist. Deshalb sollte man unbedingt noch ein zusätzliches Gewürz beifügen. Das kann u.a. sein: 1 Knoblauch Zehe oder frischer Sauerampfer, Schnittlauch oder Estragon usw..

Eine Käsesauce entsteht, wenn Sie die Pfanne vom Feuer nehmen und kleingewürfelte Gorgonzola unterführen.

Grüne Bandnudeln mit Kalbfleisch

- * 1 EL Butter
- * 1 EL Öl
- * 300g Kalbfleisch
- * 1 TL Speisestärke
- * 1 Tasse Weißwein
- * 1/2 Stange Porree
- * 300g Champignons
- * je 1 Msp Estragon und Salbei
- * Salz und Pfeffer
- * 150g süße Sahne oder Crème fraîche

Das Kalbfleisch in dünne, mundgerechte Scheibchen schneiden, in einer Schüssel 3-4 EL von dem Weißwein mit der Stärke (Mondamin) und Salz und Pfeffer verrühren. Mit dieser Marinade die Fleischstückchen vermischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Fett in der Pfanne erhitzen, Fleisch hineingeben und kurz anbraten; wieder aus der Pfanne nehmen. Kleingeschnittenen Porree und Champignonscheiben andünsten, Weißwein, Gewürze und Sahne zufügen, alles zusammen aufkochen und Fleisch hineingeben, abschmecken. Evtl. mit kalt angerührter Stärke etwas andicken. Mit Kräuternudeln vermischt servieren.

Spaghetti Carbonara

- * 150g durchwachsender geräucherter Speck
- * 100g süße Sahne
- * schwarzer Pfeffer
- * 2 Eier
- * 50g Hartkäse, gerieben
- * 50g Butter

Speck kleinschneiden und in der Pfanne auslassen. Sahne

und Pfeffer dazugeben und aufkochen. In einer Schüssel 2 Eier schlagen und mit Käse vermischen.

350g getrocknete Spaghetti kochen, abtropfen und in einer angewärmten Schüssel mit der Butter und dem flüssigen Ei vermischen. Die heiße Speck-Sahne-Mischung darübergießen und durchrühren. Alles sollte noch so heiß sein, daß das Ei stockt. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und servieren.

Bamie Goreng

- * 250g getrocknete Eiernudeln
- * 4 EL Öl
- * 2 Knoblauchzehen, gepreßt
- * 450g Schweinefleisch
- * 4 Frühlingszwiebeln
- * 1 frische rote Chilischote
- * 1 Stengel Staudensellerie
- * 200g Paprika, rot und grün
- * 300g Chinakohl
- * 1 Prise Zucker
- * 6 EL Sojasauce
- * Salz und Pfeffer
- * Schnittlauch, frisch gehackt

Zu diesem Gericht verwendet man dünne Bandnudeln. Sie werden gekocht und abgetropft. Das Fett erhitzen, Knoblauch, dünn geschnittenes gewürfeltes Fleisch kurz anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Feingehackte Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben, aus der Chilischote die Kerne entfernen - sie sind besonders scharf - und die Schote kleinhacken. In feine Streifen geschnittenen Staudensellerie und Paprika 2 Min. dünsten. Feingeschnittenen Chinakohl - ersatzweise Spitzkohl - dazugeben und die Gewürze, Fleisch und Nudeln ebenfalls in die Pfanne geben und durchmischen. Mit Kräutern überstreut servieren.

Aufläufe und Überbackenes

Wir beginnen mit der Lasagne. Ein klassisches italienisches Nudelgericht. Es ist allerdings kein einfaches Rezept und benötigt eine gewisse Vorbereitungszeit. Man braucht dazu große rechteckige Teigplatten, die man getrocknet kaufen kann. Aber am besten schmecken sie natürlich frisch und selbstgemacht, z.B. grün eingefärbt mit Kräutern oder Spinat, das macht sich gut zu roter und weißer Sauce, ein wahrer Augenschmaus.

Lasagne

1. Nudelteig:

* 500g Mehl

* 4 Eier

2. Fleischsauce:

* s.S. 21

3. Bechamelsauce:

* s.S. 24

Die Teigplatten werden nach dem Grundrezept hergestellt und mit der Nudelmaschine ausgerollt; evtl. um eine Stufe dicker als Bandnudeln, weil die großen Lasagne-Platten sonst natürlich leichter reißen könnten. Die Breite der Streifen läßt man so, wie sie aus der Maschine kommen, die Länge schneidet man entsprechend der Größe der Auflaufform zurecht.

Diese Teigplatten werden in sprudelndem Salzwasser gekocht, mit Zugabe von 1-2 TL Öl, damit sie nicht zusammenkleben. Wenn sie im Kochwasser schon zusammenhaften, trennen Sie sie vorsichtig mit einem Pfannenwender oder Schaumlöffel. Nach dem Kochen werden sie sofort mit kaltem Wasser abgeschreckt und nebeneinander auf ein Tablett gelegt. Für eine normale Lasagne benötigen Sie nun sowohl eine Fleischsauce als auch eine Bechamelsauce.

Für eine 4-Personen-Lasagne verwenden Sie Nudelteig aus 500g Mehl und 4 Eiern, die Fleischsauce von S. 21 wird mengenmäßig verdoppelt, also mit 500g Hackfleisch, und die Bechamelsauce von S. 24 wird nach Vorschrift zubereitet.

Die gefettete Auflaufform wird dann mit den gekochten Teigrechtecken ausgelegt, so daß sie den äußeren Rand bedecken und noch überlappen. Das wird so sorgfältig gemacht, daß keine Soße herauslaufen kann. Dann füllt man eine dünne Schicht Fleischsauce in die Form und darüber wieder Nudelteigrechtecke. Darauf gibt man weiße Bechamelsauce, darüber wieder Lasagneplatten, Fleischsauce, Lasagneplatten, Bechamelsauce.....

Es müssen mindestens 5-8 Schichten Nudelteig enthalten sein. Aber nicht höher, sonst dauert es zu lange, bis der Auflauf im Backofen fertig wird. Bei der letzten oberen Nudelschicht werden die am Rand überlappenden Teigrechtecke zur Mitte hin eingeklappert, damit keine Sauce herausläuft. Wichtig ist, daß die Abschlussschicht unbedingt die Bechamelsauce bildet. Sie wird mit etwas geriebenem Käse überstreut und so bildet sich eine schöne Kruste. Läßt man die oberen Teigplatten den Abschluß bilden, ohne sie mit Sauce zu bedecken, so trocknen sie völlig aus, werden steinhart und evtl. sogar dunkelbraun verbrannt. Das passiert mit der Bechamelsauce nicht. Die Backzeit liegt je nach Größe der Auflaufform zwischen 30 bis 60 Minuten bei einer Backofentemperatur von ca. 200°C. Stellen Sie die Form direkt aus dem Backofen heiß auf den Tisch. Sie werden sehen, die Mühe hat sich gelohnt.

Variationen für Lasagne gibt es reichlich:

Man kann zwischen die Schichten zusätzlich einfach kleingehackte Käsewürfel oder geriebenen Käse streuen oder streifig geschnittenen gekochten Schinken. Die Fleischsauce kann aus Rind-, Kalb-, Schweine- oder Hühnerfleisch zubereitet werden. Auch Gemüsesorten werden häufig noch dazwischen geschichtet, wie z.B. angebratene frische Champignonscheiben, Auberginen oder Zucchini oder blanchierter Spinat usw.. Nicht zu vergessen die frischen Kräuter.

Ein weiteres berühmtes italienisches Nudelgericht sind die Canneloni, die wir natürlich auch für Sie ausprobiert haben und Ihnen vorstellen möchten. Sie machen allerdings wirklich etwas Arbeit, schmecken aber auch super. Das war doch was als Sonntagsessen für die Familie.

Canneloni

1. Nudelteig:

* 375g Mehl

* 3 Eier

* 1 Prise Salz

Nudelteig wie bei Lasagne 1 Stufe dicker ausrollen und in 8-10 cm große Quadrate schneiden, sie sollen nicht größer sein als die Form breit ist. Kochen wie bei Lasagne.

2. Tomatensauce siehe S. 22

* angegebene Mengen verdoppeln.

3. Bechamelsauce siehe S. 24

4. Füllung:

* 1 EL Butter anbraten

* 1 EL Olivenöl

* 1 Knoblauchzehe, gepreßt

* 1 Zwiebel, fein gehackt

* 500g Hackfleisch

* 200g gefrorener Spinat

* 2 Eier verrühren

* 100g süße Sahne

* 80g geriebener Käse (1/2 Tasse)

* 1-2 EL frische Petersilie, gehackt

* Salz, Pfeffer

* Muskatnuß

* evtl. 2 EL Weißwein

Den gefrorenen Spinat auftauen und mit einem Tuch das Wasser herausdrücken. Knoblauch, Zwiebel und Fleisch anbraten und den Spinat dazugeben. Alles aus der Pfanne nehmen und mit der - zuvor mit einem elektrischen Handrührer verührten - Eiersahne-Mischung vermengen. Diese Füllung gibt man auf das untere Drittel der Teigquadrate und rollt sie zusammen. 2/3 Tomatensauce in die Form geben, gerollte Canneloni darauflegen, evtl. Bechamelsauce darübergießen. Falls man Arbeit sparen will, kann man sie auch weglassen. Obendrauf kommt das restliche Drittel der Tomatensauce und 2 EL geriebener Käse. Ohne Bechamel evtl. mehr Käse verwenden. Bei 200°C ca. 15-30 Minuten im Backofen backen, zum Schluß nur mit Oberhitze.

Schmeckt einfach köstlich. Wenn Sie den Aufwand für die Canneloni etwas verringern möchten, sparen Sie sich das Kochen der Tomatensauce und schichten die Cannelonirollen auf Gemüse, wie z.B. blanchierter Spinat oder gedünstete Zucchini, Auberginen oder frische Tomatenscheiben. Dann die Canneloni mit Bechamel und Käse bedecken.

Variationen für die Füllung: Rind, Schwein, Huhn, Kalb, Lamm, Innereien (Leber), Speck oder Schinken. Oder 400g Fleisch und 250g Gemüse. Statt Spinat passen auch Pilze, Auberginen, Zucchini, Paprika, Möhren, Stangensellerie, Kräuter usw.. Oder als Füllung Sauce Bolognese verwenden. Nach soviel Essenslust hier ein weiteres Super-Rezept von Bepi:

Maccheroni Gratinati

- * 1/2 Glas Olivenöl
- * 1 Zwiebel, feingehackt
- * 2 Knoblauchzehen, gepreßt
- * 1 Rosmarinzwig

- * 1 Salbeizweig
- * 1 Bund Petersilie
- * 1 TL Oregano
- * 500g Tomaten, geschält
- * Salz, Pfeffer
- * 250g süße Sahne
- * 500g Makkaroni, getrocknet
- * 250g gekochter Schinken
- * Hartkäse zum Überbacken

Im heißen Öl Zwiebel und Knoblauch anbräunen, gehackte Kräuter dazu und zerschnittene Tomaten, Salz und Pfeffer. Die Sauce ca. 15 Minuten kochen lassen. Unter Rühren die Sahne zufügen und etwas einkochen, damit die Sauce leicht dicklich wird. Die "al dente" gekochten Nudeln und in Streifen geschnittenen Schinken in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Dann alles in eine Auflaufform füllen, mit dem Käse bestreuen und im Backofen mit Oberhitze einige Minuten überbacken.

Hier gleich unser nächstes Rezept, daß uns auch vorzüglich gemundet hat:

Überbackene Nudeln mit Spinat à la Hobbythek

- * 375g Mehl
- * 3 Eier (Nudelteig)
- * 600g gefrorener Spinat
- * 150g Crème fraîche oder Mozzarella
- * 3 Eier
- * Salz, Pfeffer
- * Muskatnuß
- * 3 EL geriebener Käse

Die Nudeln werden gekocht, der Spinat aufgetaut, überschüssige Flüssigkeit in einem sauberen Tuch ausgepreßt. Die Eier werden geschlagen, mit gewürztem Crème fraîche und Spinat vermischt und in einer gefetteten feuerfesten Form über die Nudeln geschüttet. In diese Mischung passen auch gut Streifen von gekochtem Schinken oder angebratene Speckwürfel. Obendrauf streut man den Käse und backt das ganze bei 200°C im Backofen, ca. 30-60 Min. - je nach Größe der Form.

Dazu kann man eine schöne rote Tomatensauce servieren, es schmeckt aber auch ohne.

Überbackene Nudeln mit Fleischsauce

- * 300-375g Mehl
- * 3 Eier (Nudelteig)
- * 2 EL Olivenöl
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 300g Hackfleisch
- * 1 Dose Tomaten, 425ml
- * 2 EL Weißwein
- * frische Petersilie, feingehackt
- * 2 EL geriebener Käse

Nudeln kochen, Hackfleisch mit Knoblauch in heißem Öl anbraten. Zerschnittene Tomaten aufkochen, Weißwein und Kräuter hineingeben sowie die gekochten Nudeln. Alles zusammen in gefettete, feuerfeste Form umfüllen, mit Käse bestreuen und im Backofen überbacken bei 200°C. Diese Sauce ist ähnlich wie die Bolognese, nur etwas vereinfacht. Dazu paßt natürlich auch noch Gemüse, wie z.B. Auberginen oder Pilze.

Überbackene Nudeln mit Bechamel und Schinken

- * 300-375g Mehl
- * 3 Eier (Nudelteig)
- * Bechamelsauce, siehe S. 24
- * 250g gekochter Schinken
- * 1 Dose Erbsen
- * frische Petersilie
- * 2 EL geriebener Käse

Bechamelsauce nach Anweisung kochen, Erbsen dazugeben, in Streifen geschnittener Schinken, gekochte Nudeln und zum Schluß gehackte Kräuter im Backofen überbacken bei 200°C. Statt der Erbsen sind auch blanchierter Brokkoli, Spargel, Schwarzwurzel, Pilze, gedünsteter Porree usw. geeignet.

Zum Schluß noch etwas ganz Anderes, ein süßer Auflauf.

Süßer Nudelauflauf mit Eischnee

- * 300-375g Mehl
- * 3 Eier (Nudelteig)

- * 3 Eigelb
- * 3 EL Butter
- * 4 EL süße Sahne
- * 3 EL Zucker
- * 2 kleine Dosen Mandarinen
- * 3 Eiweiß

Wenn Sie keine selbstgemachten, sondern gekaufte Nudeln verwenden, können Sie den Nachteil bei diesem süßen Auflauf ein wenig ausgleichen, wenn Sie die Nudeln in Milch kochen. Die Milch können Sie anschlies-

send der Katze geben. Der Unterschied ist etwa so, wie wenn man Langkornreis oder Milchrreis ißt. Eigelb, Butter, süße Sahne, Zucker werden verrührt bzw. schaumig geschlagen, die abgetropften Mandarinen aus der Dose dazugeben und mit den heißen gekochten Bandnudeln vermischt. Die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben. In eine gefettete Auflaufform füllen, Butterflöckchen obendrauf

und bei 200°C im Backofen ca. 40 Min. backen. Natürlich können Sie das auch mit anderem Obst probieren, z.B. mit tiefgekühlten Himbeeren, die vorher natürlich auftauen müssen, oder mit Apfelscheiben und Rosinen mit Zimt usw..

Nach soviel Aufläufen nun zu etwas ganz anderem, einem der herrlichsten Nudelkapitel überhaupt - gefüllte Nudeln.

Tortellini, Ravioli, Teigtaschen & Co.

Rund und bunt, ein Augen- und ein Zungenschmaus. Was gibt es Schöneres als vor einem Teller voller bunter Ravioli zu sitzen und jede ist so eine Art Überraschungspaket, mit Sorgfalt und Liebe zubereitet. Dabei macht es kaum mehr Arbeit als Bandnudeln herzustellen. Im Handel sind spezielle Raviolivorsätze, die auf die genannten handbetriebenen Nudelmaschinen passen, erhältlich. Damit geht es wirklich sehr einfach und schnell.

Zunächst wird die entsprechende Füllung vorbereitet. Dann rollt man wie gewohnt den Nudelteig mit der Maschine aus, wobei der Geübte möglichst lange Teigstreifen herstellen sollte. Diese werden mit einem speziellen Rädchen, das zum Ravioliaufsatz mitgeliefert wird, auf die entsprechende Breite geschnitten. Der Teigstreifen wird etwa mit der Mitte doppelt in den Ravioli-Vorsatz gesteckt, so daß es aussieht, als kämen 2 Teigstreifen aus der Maschine. Dazwischen gibt man etwas von der Füllung, die durch die vorgeformten Walzen gleichmäßig verteilt wird. Unten zieht man dann

die fertigen Ravioli heraus, eine wirklich sehr einfache Sache. Das Gerät ist allerdings nicht geeignet, wenn z.B. in jede Ravioli eine Krabbe oder etwas ähnliches verpackt werden soll, dann arbeitet man besser von Hand. Das ist aber auch nicht schwer, man gibt auf einen ausgelegten Teigstreifen in entsprechendem Abstand nebeneinander kleine Portionen der Füllung. Darauf legt man dann einen zweiten - etwas

Wenn Sie Tortellini bevorzugen, dann können Sie natürlich die gleichen Füllungen wie für Ravioli verwenden, das Zusammendrehen der Tortellini macht allerdings etwas mehr Arbeit. Dafür sehen sie aber auch besonders hübsch aus und wenn Sie die Tortellini zu zweit machen, werden Sie es auch nicht mehr als Arbeit empfinden.

Zunächst werden sie kreisrund aus dem Teig ausgestochen wie Plätzchen, z.B. mit einem Trinkglas oder sonstigen kreisrunden Gegenständen. Auf eine Hälfte des Kreises legt man die Füllung, klappt die andere Teighälfte darüber, so daß die untere aber 2 mm hervorschaut. Dadurch entsteht ein schöner Rand. Indem man die beiden Enden zusammenbringt, wird die doppelte, gerade Seite des Halbkreises ringförmig zusammengedreht. Entlang der Schnittkantenrundung bildet sich dabei eine Falte. Das Zusammendrehen der Tortellini muß möglichst rasch geschehen, damit der Teig vorher nicht austrocknet. Ist er zu trocken, so reißt oder bricht er sofort. Die Enden kann man vor dem Zusammendrücken mit etwas Wasser anfeuchten, damit sie sich beim Kochen nicht wieder lösen. Das Herstellungsprinzip ist ganz ähnlich wie bei den chinesischen Wan-Tan.



längeren - Teigstreifen, drückt ihn in den Zwischenräumen leicht an und rollt mit einem gezackten Teigrädchen die Ravioli aus. Von Hand können Sie natürlich auch viele andere geometrische Formen wählen, da sich der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Nudelfüllungen

Die Mengen sind berechnet für Ravioli, die mit dem Spezialaufsatz der Nudelmaschine hergestellt werden, wobei die Füllung für Nudeln aus ca. 2 Eiern und der entsprechenden Mehlmenge ausreicht. Stellt man aus der gleichen Teilmenge Tortellini her, so braucht man etwas weniger Füllung. Mit Sauce serviert, ergibt es etwa zwei Portionen.

Hackfleischfüllung

- * 1 EL Öl
- * 1 Knoblauchzehe, gepreßt
- * 1/2 Zwiebel
- * 200g Hackfleisch
- * 70g Tomatenmark
- * Pfeffer und Salz
- * Thymian

Knoblauch, Zwiebel und Fleisch anbraten, Tomatenmark dazu, würzen.

Hackfleischfüllung mit Gemüse

- * 1 EL Öl
- * 1 Knoblauchzehe, gepreßt
- * 1/2 Zwiebel, gehackt
- * 100g Hackfleisch
- * 100g Auberginen
- * 100g Champignons
- * Pfeffer und Salz
- * Kräuter, frisch gehackt
- * 2 EL Emmentaler, gerieben

Auberginen fein hacken, salzen, durchrühren, stehenlassen. Champignons ebenfalls fein hacken. Knoblauch und Zwiebel mit dem Hackfleisch anbraten, Auberginen und Champignons dazugeben und mitbraten, würzen. Aus der Pfanne holen, frisch gehackte Kräuter unterrühren. Ganz zum Schluß den geriebenen Käse untermischen, wenn die Füllung schon etwas abgekühlt ist, der Käse soll erst beim Kochen in den Ravioli schmelzen. Sehr gut lassen sich solche Füllungen auch aus Resten vom Vortag zaubern. Kaltes

Fleisch wird sehr fein geschnitten - geeignet ist alles vom Geflügel bis zum Rind, auch Innereien oder Fisch - mit kalten Gemüseresten verfährt man ebenso, mischt das Ganze mit geriebenem Käse und evtl. noch mit frischen Kräutern und würzt nach Geschmack. Ist die Mischung zu trocken, so gibt man entweder flüssige süße Sahne dazu oder Crème fraîche oder Bechamelsauce oder Tomatenmark oder selbstgemachten Ketchup (Hobbythekbuch Nr. 7).

Käsefüllung mit Spinat

- * 2 Eier
- * 100g Schichtkäse oder Quark
- * 100g Frischkäse (Doppelrahm)
- * 200g Spinat, tiefgek.
- * 2 Stiele frische Petersilie
- * Pfeffer und Salz

Spinat auftauen, Flüssigkeit abschütten, Petersilie hacken. Alle Zutaten gleichmäßig vermischen, am besten mit einem elektrischen Handrührgerät. Statt Spinat eignen sich auch frische Champignonwürfel mit Knoblauch oder Paprikawürfel oder nur Kräuter usw.. Auch empfehlenswert sind Füllungen nur aus geriebenem Hartkäse oder Gorgonzola bzw. Camembertwürfel oder kleingeschnittener gekochter Schinken mit geriebenem Käse oder Füllungen nur aus gedünstetem und feingehacktem Gemüse. Sehr lecker sind einzelne Krabben oder Muscheln, die im Nudelteig verpackt werden. Zu den Muscheln paßt z.B. gut die Thunfisch-Sauce. Die Krabben-Ravioli eignen sich gut als Einlage in klare Fisch- oder Algenbrühe. Es sieht besonders gut aus mit grün gesprenkeltem Kräuter-Nudelteig. Ebenfalls gut als Füllung geeignet ist die Sauce Bolognaise siehe S.21 wenn sie nicht zu flüssig gerät.

Wichtig ist, daß die gefüllten Nudeln spätestens einige Stunden nach Herstellung gekocht werden, weil sonst der Nudelteig von innen her weich wird. In der Zwischenzeit gefüllte Nudeln im Kühlschrank aufbewahren.

Wie gesagt, man kann sie kochen, mit Butter oder Sauce servieren oder als Suppeneinlage essen oder sogar braten und fritieren. In die kleinen Ravioli oder Tortellini paßt immer nur wenig Füllung. Wenn man die Ravioli etwas größer macht und die Füllung kompakter, dann kann man sie besonders gut fritieren. Damit sie nicht zu prall werden, sollten sie einmal leicht mit einem Küchenmesser angestochen werden. Das ergibt sehr appetitlich aussehende Häppchen. Mit süßer Füllung schmecken sie wie exquisite Plätzchen, die aber kalorienarm und leicht verdaulich sind. In ähnlicher Methode kann man auch große Teigtaschen herstellen. Sie können im Backofen gebacken oder in der Pfanne gebraten werden. Der hauchdünne Teig macht sie in Verbindung mit verschiedenen Füllungen - ob pikant oder süß - zu einer Delikatesse. Uns schmeckt das besser als gefüllte Pfannkuchen oder Crêpes.

In süße Teigtaschen füllt man Früchte; z.B. Apfeltaschen mit Zimt und Rosinen oder Kirsch-, Aprikosen- oder Pfirsichfüllungen, süße Käsetaschen, die besser schmecken als jede Käsetorte. Oder mit deftigen Füllungen wie Fleisch, z.B. Hackfleisch oder Geflügel, Kalb, Rind- oder Schweineragout, aber auch Gemüsefüllungen, angefangen beim Spinat - dem bevorzugten Gemüse der Toscana - bis zu ostasiatischen Variationen mit Soja oder Bambussprossen. Oder mexikanisch mit roten Bohnen

oder französisch mit Camembert oder Auberginen mit vielen Provencekräutern. Ebenso geeignet sind natürlich auch die bereits beschriebenen Nudelfüllungen.

Teigtaschen mit süßer

Kirschfüllung

- * 200g Schichtkäse
- * 4-6 EL süße Sahne
- * 1 Eigelb
- * 2 TL Zucker
- * 2 TL Rosinen
- * 4 EL Schattenmorellen
- * 1 Eiweiß
- * 2 TL Zucker
- * 1 Ei
- * 100-125g Mehl

Kirschen aus dem Glas nehmen und abtropfen lassen, Rosinen in heißem Wasser einweichen. Schichtkäse, Sahne, Eigelb und Zucker verrühren, Rosinen dazugeben. Eiweiß und Zucker zu steifem Schnee schlagen und die Hälfte davon unter die Mischung geben.

Aus Nudelteig zwei Teigstreifen - ca. 10 bis 12 cm breit und doppelt so lang - ausrollen. Auf eine Hälfte die Füllung und die Kirschen geben, die andere Hälfte darüberklappen und die Teilränder fest zusammendrücken. Entweder in der Pfanne in Butter braten oder im Backofen bei 200°C.

Dazu gibt man die Teigtasche auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech. Oben auf die Teigtaschen gibt man den restlichen Eischnee, damit der Nudelteig beim Backen nicht austrocknet. Man könnte ihn auch mit Butter oder Quarkmasse bestreichen, sonst wird er zu hart. Auch sehr gut als Fruchtfüllung geeignet sind: Apfel, Stachelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Mandarinen, usw.. Auch eine Art Frühlingsrolle läßt sich aus dem Nudelteig herstellen. Dabei kann man die Füllung entweder regelrecht einrollen oder rechteckige Teigtaschen formen.

Füllung für Frühlingsrolle

- * 1 EL Öl
- * 1 Knoblauchzehe, gepreßt
- * 100g Geflügelbrustfilet
- * 150g Sojabohnensprossen
- * 50g Paprikastreifen
- * 3 EL helle Sojasauce
- * 1 EL Sake oder Weißwein
- * 1 Prise Zucker
- * Pfeffer und Salz

Geflügelfleisch fein zerschneiden, Paprika ebenso. Knoblauch und Fleisch kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Paprika und Sojasprossen zwei Minuten lang braten, restliche Zutaten mischen und in die Pfanne geben, gebratenes Fleisch dazu, durchrühren, abschmecken, aufkochen, fertig ist die Frühlingsrollen-Füllung. Statt der frischen Sojasprossen kann man auch kleingeschnittenen Chinakohl oder Spitzkohl verwenden.

Die Frühlingsrollen werden frittiert oder gebraten und mit Tomatensauce serviert. Im Nudelteig lassen sich übrigens auch Würstchen einrollen und fritieren. Aber dann gibt es da noch eine ganz tolle Sache.

Pizza aus Nudelteig

Wir haben es einfach mal probiert und es klappte vorzüglich. Der ausgerollte Nudelteig hat den Vorteil eines wirklich hauchdünnen Pizzabodens, der entsprechend kalorienarm ist.

Um einen runden Pizzaboden zu erhalten, brauchen wir zwei ausgerollte Teigstreifen, die nebeneinander auf ein Brett gelegt werden. Die sollen dabei etwa 1 cm breit übereinanderliegen. Rollt man jetzt mit einem normalen Nudelholz kräftig über die Nahtstelle, so verbinden sich beide Teigstreifen mühelos. Ober die so entstandene Teigplatte legen Sie einen Teller und schneiden mit dem Messer einen Kreis aus. Diesen Pizzaboden geben Sie auf

ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech und belegen ihn praktisch, womit Sie wollen oder was Ihr Kühlschrank hergibt.

Dabei lassen sich sehr schöne Farbzusammenstellungen zaubern. Wichtig ist, daß der gesamte Pizzaboden mit Belag bedeckt wird. Der Rand soll so schmal wie möglich werden, er wird beim Backen eventuell etwas hart. Als Pizzabelag eignen sich: Schinkenstreifen, Salamischeiben, Thunfisch, Krabben usw.. Dazu passen Gemüse wie frische Tomatenscheiben, frische Paprikastreifen, Champignons, eingelegte Peperonisototen als Gewürz oder Kapern usw.. Natürlich gehört auch Käse dazu. Geriebener Hartkäse kann über jeden Belag gestreut werden. Als Belag eignen sich aber auch Schichtkäse, eventuell gewürzt, und Camembert oder Gorgonzola. Vergessen Sie nicht die belegte Pizza zu würzen, mit Salz und Pfeffer, Oregano, Basilikum und anderen Kräutern. Zum Abschluß kann man auch einige Löffel dickflüssige Tomatensauce auf die Pizza geben oder Bechamel auf Spinat und obendrauf noch Käse. Viel Spaß beim Ausprobieren. Nach soviel ausgefallenen Nudeltips wieder mal etwas Altbekanntes: **Nudelsalate**
Jeder kennt die berühmtesten Nudelsalate, aber rümpfen Sie jetzt nicht die Nase. Es liegt allein an den Zutaten, was aus einem solchen Salat alles werden kann. Vor allen Dingen sind Nudeln keine Zutat mehr, um den Salat zu strecken, wenn es sich dabei um selbstgemachte farbige handelt. Hier ein Rezept, das wir für Sie erfunden haben. Guten Appetit! Das Rezept ergibt eine Riesenschüssel und ist für Ihre nächste Fete gedacht.

Nudelsalat à la Hobbythek

- * 400-600g Schweinefleisch, marineren
- * 4 EL Sherry
- * 2 EL Weissig
- * 2 EL Sojasauce
- * 1 TL Zucker
- * Salz, Pfeffer (schwarz und rot)
- * 1 Zwiebel, dünne Scheibchen

Das Schweinefleisch wird in hauchdünne Scheiben von mundgerechter Größe geschnitten und bleibt mindestens 1 Stunde, am besten jedoch 10 Stunden, in der Marinade, Aufbewahrung im Kühlschrank. Vor der Verwendung zum Salat holt man es aus der Flüssigkeit und brät es von beiden Seiten ganz kurz an.

Nudeln: Aus jeweils 200-250g Mehl bereitet man einmal roten und einmal grünen Nudelteig zu. Der Teig wird ausgerollt und mit einem Kuchenrädchen in kleine Rechtecke geradelt, die ca. 3 cm lang sind und in der Mitte zusammengekniffelt werden, damit der Eindruck einer Schleife entsteht. Diese Art von Nudeln lassen sich nicht so gut auf Vorrat zubereiten, weil sie nach einigen Tagen des Trocknens leicht zerbrechen. Deshalb lieber frisch zubereiten und kochen.

- * 1 große Dose Erbsen, sehr fein
- * 1 Dose Ananasstücke, 425ml
- * 1 große Dose Champignons oder frische Sellerie, gewürfelt und gedünstet
- * 1 Glas Tomatenpaprika
- * 2-3 Apfel, würfeln
- * 150g Haselnüsse, gerieben
- * 2 Knoblauchzehen, gepreßt
- * frische Kräuter, feingehackt, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer, Estragon
- * 300-400g saure Sahne oder Crème fraîche
- * Salz, Pfeffer

Die Sauce in der Schüssel vermischen und abschmecken, dann die weiteren Zutaten ohne Flüssigkeit zugeben, ebenso das gebratene Fleisch und die gekochten Nudeln, durchmischen und ziehen lassen.

Solche Salate eignen sich auch gut als Vorspeise, wenn man sie z.B. mit Feldsalat oder Brunnenkresse schön auf dem Teller dekoriert anrichtet. Statt des marinierten Fleisches paßt natürlich auch gekochter Schinken sehr gut in den Salat.

Nudelomelett

Wer ein Freund von Omeletts ist, sollte auch solche mal

probieren. Besonders gut geeignet sind Nudelomeletts als Resteverwertung. Am besten verwendet man kurze Nudeln.

- * 1 EL Butter
- * 100g gekochte Nudeln (70g ungekochte)
- * 1 Ei
- * Salz, Pfeffer
- * Muskatnuß
- * frische Kräuter

Das Ei wird mit Gewürzen geschlagen. Butter in der Pfanne erhitzen, Nudeln gleichmäßig verteilen, Eimasse darüberschütten. Deckel auf die Pfanne legen und bei kleiner Flamme kurz ziehen lassen, zwischen-durch eventuell wenden. Die Oberseite des Omeletts wird zum Schluß mit geriebenem Käse bestreut, darauf kommen gekochter Schinken und Tomatenscheiben oder gedünstete Champignons. Auch eine süße Füllung mit Zimt und Zucker und eingemachten Früchten bringt eine willkommene Abwechslung, z.B. Kirschen, Blaubeeren usw..

Eine Nudelvariation haben wir Ihnen bis jetzt vorenthalten, weil sie von unserem Nudelteig-Grundrezept abweicht: Spätzle, eine typische deutsche Spezialität.

Spätzle

Aus Platzgründen können wir nicht mehr so ausführlich darauf eingehen. Die schwäbischen Hausfrauen beherrschen diese Kunst sowieso. Dem Rest der Welt versuchen wir es hier zu erklären.

Der Spätzle-Teig ist etwas flüssiger als der normale Nudelteig. Er wird in einer Schüssel angerührt und währenddessen ein Topf mit Salzwasser erhitzt. Einen Teil des Teiges gibt man auf ein Brett, das man leicht schräg über den Topfrand hält. Nun zeigt sich die richtige Teigbeschaffenheit. Er soll nicht nach allen Seiten vom Brett

fließen, sondern sich nur langsam in Topfrichtung bewegen. Mit einem geraden Messer oder einem Teigschaber schabt man nun schmale Teigstreifen in das kochende Wasser, wobei der Teig immer wieder an das Brettende nachfließt.

Als praktisch erweist sich ein breiter, flacher Topf, weil die bereits fertigen Spätzle oben schwimmen und leicht mit dem frischen Teig verkleben können.

Ca. 2 Minuten Kochzeit genügen, dann holt man die fertigen Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser. Hier das Grundrezept für 5 Portionen:

- * 500g Mehl
- * 5 Eier
- * 125-250 ccm Wasser (1-2 Tassen)
- * 1 Prise Salz

Die Zugabe von Wasser richtet sich nach der Größe der Eier. Es gibt ein spezielles Spätzlebrett, das eine abgeflachte Kante hat, damit sich der Teig besser abschaben läßt, für die ersten Versuche genügt jedoch ein normales Holz- oder Kunststoffbrett. Andere Hilfsgeräte sind Spätzlehebel und die Spätzlepresse. Bei Spätzle, die mit dem Hobel zubereitet werden, gibt man ein bißchen weniger Wasser in den Teig, damit er etwas fester wird. Sämtliche Geräte, die zur Spätzleherstellung verwendet werden, taucht man vorher in kaltes Wasser.

Die Spätzlepresse lohnt sich erst ab 4 Portionen, weil sie hinterher auch wieder gereinigt werden muß. Die Spätzlemenge für 2 Portionen hat man schneller per Hand vom Brett geschabt. Es ist gar nicht so einfach, mit dem Spätzle-
teig richtig umzugehen, am

besten probieren Sie es selbst einmal aus. In dem Spätzleteig kann man natürlich auch noch frischgehackte Kräuter geben, das schmeckt ausgezeichnet. Besonders beliebt sind Spätzle als Beilage zu Fleisch und Gemüse, wobei sie mit zerlassener Butter oder Sauce gegessen werden. Auch in Butter geröstete Semmelbrüsel passen sehr gut dazu.

So wie in normalem Nudelteig kann man auch in Spätzleteig blanchierten Spinat geben. Statt Wasser wird manchmal auch Milch im Teig verwendet. Besonders lecker sind Spätzle auch, wenn sie nach dem Kochen noch in der Pfanne gebraten oder im Backofen überbacken werden.

Käsespätzle

Spätzle aus 400g Mehl und 4 Eiern werden gekocht und zusammen mit 200g geriebenem Emmentaler in eine gefettete Auflaufform geschichtet. Obendrauf gibt man Käse und Butterflöckchen. Bei 200°C etwa 20 Min. im Backofen backen.



Bezugsquellen

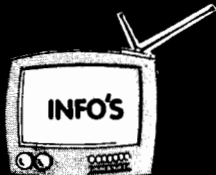
Handbetriebene Nudelmaschinen (Handlaminator): Wir haben drei Fabrikatet getestet. Siehe S. 8. Die Fa. Atlas stellt ein Gerät her, das es bei Quelle im Versand für 49,50 DM gibt. Die Nudelmaschine der Fa. Ampia - läßt sich nicht zerlegen - kostet im Kaufhof ebenfalls 49,50 DM. Zeitweise gab es dort sogar ein Angebot für 40,- DM. Aber auch andere Kaufhauskonzerne bieten jetzt solche preiswerten Maschinen unter 50,-DM. Das Gerät der Fa. Imperia gibt es in der Regel in Haushaltswarengeschäften. Der Preis liegt so um 80-100,- DM.

Bei der Auswahl der **Getreidemöhlen** haben wir uns an das Testheft der Stiftung Warentest vom Mai 1984 gehalten. Alle von uns ausprobierten Mühlen hatten dort die Note "gut" erhalten. Wir fanden diese Ergebnisse weitgehend bestätigt.

Die preiswerteste ist eine Handmühle mit Stahlkegelmahlwerk: "Jupiter Bio-Mühle Modell 562" zum Preis von ca. 95,- DM. Weiterhin gibt es Vorsatzgeräte zum elektrischen Fleischwolf, z.B. von Moulinex ein Getreidemühlenvorsatz mit Stahlkegelmahlwerk für ca. 130,- DM, der von der Fa. Messerschmidt hergestellt wird, und von der Fa. Jupiter Getreidemühlenvorsätze von 100-150,- DM.

Auch für elektrische Küchenmaschinen gibt's **Mühlenvorsätze**. Ausprobiert haben wir die kleine Küchenmaschine von Bosch mit dem Vorsatzgerät "Bosch GM/UM 4 Kegelmahlwerk" aus Stahl zum Preis von 130,- DM mit der Testnote "gut" der Stiftung Warentest, ebenso wie das Steinmahlwerk der Fa. Schnitzer für die große Küchenmaschine von Bosch.

Die elektrischen Nudelautomaten, bei denen man oben Mehl und Eier hineingibt und unten die Nudeln herauskommen, sind, wie schon gesagt, alle etwas problematisch, weil die Oberfläche der Nudeln relativ rau bleibt und die Nudeln häufig reißen. Am preiswertesten ist der Nudelautomat der Fa. Moulinex für ca. 200,- DM. Die besten Ergebnisse erzielten wir mit dem Nudelautomat der italienischen Fa. Simac zum Preis von ca. 300,- DM. Der teuerste stammt von der Fa. Bialetti für ca. 400,- DM, er wird von Jupiter vertrieben.



1. Preis (Farbfernsehgerät)
Fidra-Gruppe
Sollplatz 1
7710 Donaueschingen

2.-3. Preis (je ein
Tropfen- / Fernsehgerät,
schwarz-weiß)
ITFA-Netter
Kadenstr. 46
4000 Düsseldorf 12

Rudi Lamm
Sollplatz 6
7401 Waldbrunn

Je ein Hobbythekebuch
Marita Jägerski, Völkart;
Daria Hradler, Erlangen;
Elisabeth Komandura, Ober-
burg; Marianne Pappert,
Villingen; Ingrid Dudenheiser,
Heilbronn; Heide...

Soeben ist das Hobbytheke-Buch Nr 10 erschienen und in allen Buchhandlungen erhältlich. Es ist wohl das bisher schönste und interessanteste Hobbythekebuch. Mit vielen, meist farbigen Bildern illustriert, finden Sie im ersten Teil unsere berühmten Seifenblasen, Mobiles, geheimnisvolle Physikspiele, Stelzen, das Hobbytheke-Spiegelkabinett, den Unendlichkeitsspiegel und die mysteriöse Uhr.

DAS HOBBYTHEKE-BUCH 10



Von Jean Pütz

VGS

Im zweiten Teil sind, ausführlicher, als es im Hobbytip möglich ist, die Themen zu Kräutern, Tees, Tinkturen, ätherische Öle, Badespaß und Liköre enthalten.

Außerdem ist ein Sonderband erschienen, das Hobbytheke-Buch Essen & Trinken. Viele leckere Sachen zum Selbermachen.

Marlies Seifert, Leverkusen;
Ruth Falke, Wurselen;
Irene Galle, Wuppertal;
Kathrin Berghäuser, Rüdiger;
Magdalene Hubig, Ennepetal;
Leis-Lauda Rybancz,
Rochum; Monika Jaus, Barten-
ringen; Hannelore Jeremia,

Oldenburg; Hannelore Rudi,
Darmstadt; Jan Siebel, Lauf;
Hermann Holtmann, Schillingen;
Markus Feneberg, München;
Tilman Silahani,
Helmstedt; Jürgen Weinhold,
St. Georgen; Heli...

Leider ist es uns nicht möglich, Hobbytips aus vorherigen Sendungen weiterhin zu versenden. Sie sind in der Regel vergriffen und der Verwaltungsaufwand ist erheblich. Die Themen sind aber fast alle in den bisher erschienenen Hobbytheke-Büchern enthalten. Die Bücher gibt's im Buchhandel. Verlag VGS, Breitestr. 118-120, 5000 Köln 1, Tel. 0221/219641.

Programmorschau 1985

vorgesehene
Themen

Ei, ei, ei
ein Ei

Blumen
konservieren

Pilze
selbstgezüchtet

WDR

Mi 03.04.-21.45

Mi 01.05.-21.45

Mi 05.06.-21.45

NDR

Sa 06.04.-19.00

Sa 04.05.-19.00

Sa 01.06.-19.00

HR

So 14.04.-21.45

noch nicht bek.

nocht nicht bek.

Südkette

So 14.04.-18.00

So 05.05.-18.00

So 09.06.-18.00

BR

Sa 13.04.-18.00

Sa 11.05.-18.00

Sa 15.06.-18.00

vom:

WDR

NDR

WDR



Text: Christine Niklas und Jean Pütz Satz: Christel Kindsgrab-Bora und Susanne Herrmann
Graphische Gestaltung: Horst Gläser