

CORNELIA SCHINHARL

Nudeln selbst gemacht

Über 80 einfache Rezepte für Ravioli & Co.

G|U

004 **SERVICE**

005 <i>Tipps für die Nudelküche zu Hause</i>	122 <i>Register</i>
007 <i>Nützliche Küchenhelfer</i>	128 <i>Impressum</i>
009 <i>Grundrezept Spätzleteig</i>	
011 <i>Grundrezept Nudelteig</i>	
013 <i>Ein Nudelteig – viele Varianten</i>	
015 <i>Kurze Nudeln formen</i>	
016 <i>Viele, viele bunte Nudeln</i>	
018 <i>Nudelteige würzen und aromatisieren</i>	



020 **NUDELN FEIN GEFÜLLT**

- 023 *Mit viel Gemüse*
- 024 *4 x raffinierte Füllungen für Ravioli*
- 030 *4 x würzige Buttermischungen*
- 033 *Würzig mit Fleisch*
- 043 *Mit zartem Fisch*

044 **FRISCH AUS DEM OFEN**

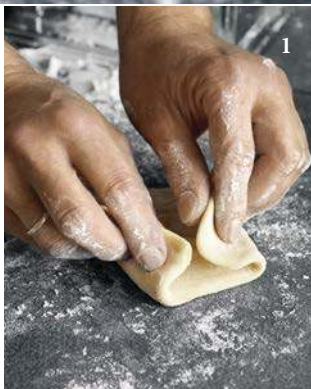
- 047 *Schicht für Schicht*
- 053 *Toll gerollt*
- 059 *In (die) Form gebracht*

062 **GEMÜSESAUCEN
ZU PASTA & CO.**

- 064 *Frühlingsfrisch und aromatisch*
- 067 *Alles Tomate!*
- 073 *Sommergemüse satt*
- 078 *Mit zartem Blattgemüse*
- 081 *Mit aromastarken Kohlröschen*
- 082 *Pesto, Pesto!*
- 085 *Sahnig und mit Käseschmelz*
- 087 *Für Herbst und Winter*

092 **NUDELSAUCEN
MIT FLEISCH UND FISCH**

- 095 *Typisch italienisch*
- 102 *Mit einem Hauch von Orient*
- 105 *Sahnig und geschnetzelt*
- 108 *Mit Schinken, Speck und Wurst*
- 115 *Feines mit Lachs*
- 116 *Aus See und Meer*
- 119 *Mit edlen Meeresfrüchten*



Grundrezept Nudelteig

für Eiernudeln | Zubereitung: ca. 45 Min. | Ruhen und Trocknen: 1 Std. | Pro Portion: ca. 340 kcal

Für 4 Personen

300 g Hartweizenmehl
(oder Spätzlemehl)
Salz | 3 Eier (Größe L)
1 EL Olivenöl

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten
Nudelholz oder Nudelmaschine

Besonders clever!

Wenn Sie schon dabei sind, bereiten Sie gleich **eine größere Menge** Nudeln zu. Den Teil, den Sie nicht sofort essen, auf leicht bemehlten Küchentüchern ausbreiten und etwa einen Tag trocknen lassen. Damit das gleichmäßig und gründlich geschieht, wenden Sie die Pasta dabei ab und zu. Danach zum Aufbewahren in große Gläser mit Schraubverschluss füllen. So halten sie sich ca. 2 Monate.

- 1 Das Mehl mit 1 TL Salz mischen. Die Eier und das Öl dazugeben, alles erst mischen und dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. So lange kneten, bis der Teig glänzt. Den Teig in ein Küchentuch hüllen und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Etwa ein Viertel von dem Teig abnehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen oder in der Nudelmaschine zu einer dünnen Platte formen. Dazu erst bei weit gestellter Walzenöffnung (Stufe 1) mehrmals durchdrehen. Dabei den Teig an den Seiten immer wieder zusammenklappen (**Bild 1**) und dann mit der offenen Seite nach unten durchdrehen (**Bild 2**). Zum Schluss bei eng gestellter Walzenöffnung (Stufe 4–5) durchdrehen.
- 3 Die Nudelteigplatte auf einem bemehlten Küchentuch ca. 30 Min. antrocknen lassen. Inzwischen die übrigen drei Teigviertel ebenso ausrollen und ruhen lassen.
- 4 Die Nudelteigplatten leicht mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und mit einem langen Messer in schmale oder etwas breitere Bandnudeln schneiden. Oder die Teigplatten mit dem Aufsatz der Nudelmaschine zu Bandnudeln schneiden (**Bild 3**).
- 5 Die Nudeln lockern und auf bemehlten Küchentüchern ca. 30 Min. antrocknen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin »al dente« kochen. Frische Nudeln brauchen ca. 3 Min., leicht angetrocknete 1–2 Min. länger.



Maultaschen mit geschmälzten Zwiebeln

nicht nur in Schwaben heiß geliebt | Zubereitung: ca. 2 Std. | Pro Portion: ca. 710 kcal

Für 4 Personen

Für den Teig:

300 g Mehl | Salz
2 Eier (Größe M)
1 EL neutrales Pflanzenöl

Für die Füllung:

300 g Blattspinat | Salz
2 Scheiben Toastbrot
50 g durchwachsener
Räucherspeck
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 EL Butter
250 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei (Größe M)
1 Eigelb (Größe M)
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten
2 Zwiebeln
1 EL Butter
1 EL Sonnenblumenöl

Clever servieren

Die Schwaben essen dazu am liebsten etwas **Fleischbrühe** und einen saftigen **Kartoffelsalat**, angemacht mit Brühe, Senf, Zwiebeln und Essig.

- 1 Für den Teig das Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Eier, Öl und ca. 6 EL Wasser dazugeben und alles mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in ein Küchentuch hüllen und bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Spinat verlesen, putzen, mehrmals waschen, dann in kochendem Salzwasser 1–2 Min. blanchieren, bis er zusammengefallen ist. In ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und ausdrücken. Den Spinat sehr fein hacken.
- 3 Das Toastbrot mit lauwarmem Wasser bedecken. Den Speck sehr klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter zerlassen, Speck und Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Petersilie dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Mischung abkühlen lassen.
- 4 Das Brot ausdrücken und zerpfücken, mit Hackfleisch, Spinat, Zwiebelmischung, Ei und Eigelb verkneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 5 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder in der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen und in ca. 6 × 12 cm große Rechtecke schneiden. Auf einer Hälfte des Rechtecks jeweils ca. 1 EL Füllung verteilen, den Teig darüberklappen und die Ränder mit einer Gabel zusammendrücken. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Maultaschen darin ca. 10 Min. leicht sprudelnd kochen lassen.
- 6 Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter und Öl erhitzen, die Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. weich und leicht braun braten. Die Maultaschen herausheben und auf Teller verteilen. Mit den Zwiebeln garniert servieren.



Grüne Lasagne mit Zucchini

durch viel Gemüse besonders saftig

Zubereitung: ca. 1 Std. 30 Min. | Backen: ca. 40 Min. | Bei 6 Personen pro Portion: ca. 480 kcal

Für 4–6 Personen

Für den Teig:

150 g Blattspinat
Salz | 250 g Mehl
2 Eier (Größe M)

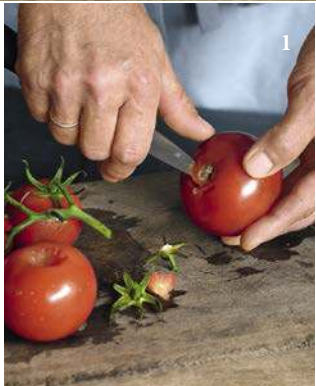
Für die Sauce:

40 g Butter
40 g Mehl
750 ml Milch
80 g frisch geriebener
Parmesan
Salz | Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
800 g junge Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Tomate
10 Zweige Thymian
1 Stück Schale von
1 Bio-Zitrone (ca. 3 cm)
100 g gekochter Schinken
in Scheiben
2 EL Olivenöl

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten
ofenfeste Form (ca. 25 × 35 cm)
1 EL Butter zum Belegen

- 1 Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 1–2 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und ausdrücken. Den Spinat fein zerkleinern. Mit Mehl, Eiern und 1 gestrichenen TL Salz verkneten. In einem Tuch ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Für die Sauce die Butter zerlassen, das Mehl darin unter Rühren goldgelb anschwitzen. Die Milch nach und nach unter Rühren dazugeben. Sauce offen in ca. 10 Min. dicklich einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. 2 EL Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3 Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Tomate überbrühen, häuten, ohne Stielansatz würfeln. Thymian waschen, Blättchen abstreifen. Zitronenschale und Schinken in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zucchini darin bei starker Hitze unter Rühren braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Frühlingszwiebeln und Thymian kurz mitbraten. Tomate untermischen. Zucchini mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Nudelteig durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Platten ausrollen. In ca. 8 × 15 cm große Platten schneiden und portionsweise in kochendem Salzwasser in ca. 2 Min. garen. Herausnehmen, abschrecken und nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten.
- 5 Ofen auf 180° vorheizen. Zucchini in die Sauce rühren. Form mit Nudelblätter auslegen. Béchamel dünn darauf verstreichen, mit Schinken und Käse bestreuen. Wieder Nudeln, Sauce und Schinken einschichten. Mit Nudeln abschließen, übrigen Käse daraufstreuen. Butter darauf verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 40 Min. backen.



Tomatensugo mit Kräutern

Klassiker mit Wandlungsfähigkeit | Zubereitung: ca. 25 Min. | Pro Portion: ca. 90 kcal

Für 4 Personen

1 Stange Staudensellerie
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 4 Zweige Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 4 Salbeiblättchen
 800 g reife, aromatische
 Tomaten
 2 EL Olivenöl
 Salz | Pfeffer
 1 Msp. Honig
 (oder 1 Prise Zucker)

Clever tauschen

Wenn die Tomaten in der kalten Jahreszeit blass am Gemüsestand liegen, sind Sie mit **Tomaten aus der Dose** besser beraten. Sie werden zur Hauptsaison geerntet und rasch nach dem Pflücken haltbar gemacht. Nehmen Sie 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g) und schneiden Sie die Tomaten in der Dose mit einem Messer kreuz und quer klein. Mit dem Saft, wie beschrieben, sämig einkochen lassen. Übrigens: Mit Dosentomaten ist die Sauce meist um ca. 5 Min. schneller fertig.

- 1 Den Staudensellerie waschen, putzen, eventuell entfädeln und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen und Nadeln abstreifen. Die Kräuter fein schneiden.
- 2 Die Stielansätze der Tomaten entfernen (**Bild 1**). Die Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Die Tomaten kalt abschrecken und häuten (**Bild 2**). Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- 3 Das Öl in einem Topf erhitzen. Staudensellerie, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Min. dünsten. Die Tomaten dazugeben und aufkochen. Die Tomaten offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis sie zerfallen und die Sauce sämig wird (**Bild 3**). Dabei ab und zu umrühren.
- 4 Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Sie schmeckt besonders gut zu Bandnudeln, aber auch zu Fusilli oder Orecchiette (s. S. 15).

Würzige Varianten

Den Staudensellerie weglassen und stattdessen **2 getrocknete Chilischoten** im Mörser fein zerstoßen oder **2 frische Chilischoten** waschen, putzen und mitsamt den Kernen fein hacken. Mit Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten. Tomaten dazugeben und, wie oben beschrieben, sämig einkochen lassen.
 Oder die Tomatensauce nach dem Einkochen mit **1 EL Kapern** und **1–2 EL grünen oder schwarzen Oliven** und **1 EL gehacktem Rucola** nach Geschmack aromatisieren.

Nudeln selbst gemacht



Nudeln machen glücklich! Und schmecken hausgemacht einfach am besten! Also schnell Nudelholz oder -maschine ausgepackt und auf ins Rezeptvergnügen: Ob gefüllt, geschichtet und überbacken oder einfach mit sämiger Sauce – über 90 internationale Spezialitäten warten auf ihre (Wieder-) Entdeckung. Und wenn Sie mal keine Zeit fürs Teigkneten haben: Viele Rezepte funktionieren auch mit gekaufter Pasta. Damit Sie sonntags wie alltags nudelglücklich werden!

Einfach clever und gleich zu Beginn:

Nudelteigrezepte, Schritt für Schritt erklärt, plus spannende Varianten sowie alles rund um nötige Zutaten und Geräte.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2260-5



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U