

JETZT!

NUDELN





Sebastian Dickhaut

JETZT!

NUDELN



südwest

INHALT

JETZT! Nudeln (Vorwort)	6
KAUFEN Von Secca bis Soba	8
KOCHEN Vom Salzen und Sieden	10
SAUCEN Von Pesto bis Ragout	13
SPEZIAL Jetzt! Nudeln hoch 5	16
MARKTTRATSCH Allerlei Nudelwissen	18

NUDELN PUR

20

Hier sind Spaghetti, Soba und Fleckerl die wahren Helden, begleitet alla Carbonara oder von Garnelenbutter. Auch zum Selbermachen gibts einiges – von Pasta-Sauna bis Großis Maultaschen.

NUDELN MIT VIEL SAUCE

58

Es darf gelöffelt werden – von Tomatensaucen aller Art bis zum Sugo aus Möhre oder Linse, von Spaghetti Bolognese bis zu handgemachten »Spätzle mit Soß!«.



NUDELN AUS DER PFANNE 100

Von wegen Resteküche: Grüne Omeletts oder eine bunte Tortilla gibts hier ebenso wie Gröstl mit Zander und Tempura mit Meeresfrüchten. Alles aus Nudeln? Na klar! Plus Schupfnudeln aus eigener Hand.

NUDELN AUS DEM OFEN 134

Auflauf ist toll und mit dabei, aber da geht noch mehr im Rohr: Muffins mit Krabben, Margherita mit Fusilli oder Macaroni Cheese. Und Gratins aus selbst gemachten Gnocchi.

NUDELN IN SALATEN UND SUPPEN 168

Lauter Lieblingsrezepte von Pasta Tabbouleh bis zur Goldenen Hühnernudelsuppe. Mit extra viel Gutem aus Asien wie Soba mit Soja-Rettich oder Singapore Laksa.

SPEISEKAMMER 210

Über 70 verschiedene Nudelsorten in Wort und Bild – ihre Besonderheiten, woraus sie bestehen und wie sie am besten schmecken. Mit Rezepthinweisen im Buch zu fast jeder von ihnen.

Rezeptregister A–Z	232
Nudelsortenregister, Zutatenregister	236
Über den Autor/Dank	238
Impressum	240

JETZT!

Nudeln

Willkommen in der wunderbaren Welt der Nudeln! Es gibt wohl keine andere Zutat, mit der sich die Menschen rund um den ganzen Erdball so gerne um den Finger wickeln lassen. Aber was heißt hier Zutat! Das klingt für Nudeln viel zu belanglos. Denn diese verführerischen

Dinger, die meist aus nichts anderem als Mehl, Salz, Wasser und vielleicht noch Ei bestehen, sind klare Haupttäter – im besten Sinne. Wer sagt schon »Ich mach dann mal was mit Tomaten«, wenn »Jetzt gibts Spaghetti mit Sonnensugo!« doch viel besser klingt. Und so



ALLE LIEBEN NUDELN. DESWEGEN IST
NUDELN KOCHEN IMMER EINE GUTE TAT.

stehen sie im Zentrum in unserem neuen Band dieser Reihe: JETZT! Nudeln.

Über 100 Rezepte helfen, Gutes zu tun

Alle lieben Nudeln: die Italiener ihre Pasta asciutta, die Indonesier ihr Bami goreng, die Japaner ihre Ramen, die Bayern ihre Kässpätzchen. Und ganz viele lieben das alles zusammen. Deswegen ist Nudeln kochen immer eine gute Tat, überall und zu jeder Zeit. Und mit diesem Buch helfen wir, Gutes zu tun – mit über 100 Rezepten für Spaghetti, Spätzle oder japanische Soba-Nudeln. Natürlich sind die Klassiker der Pasta-Küche ebenso dabei wie die beliebtesten Nudelgerichte Asiens – authentische Haus- und Lieblingsrezepte, die sich alle gut bei uns machen lassen.

Aber die wahre Magie der Nudel liegt ja darin, dass man mit ihr täglich etwas Neues erfinden kann. Tomatensauce? Lässt sich auch im Ofen, in der Sonne und sogar im Nudelwasser kochen. Spätzle? Schmecken ebenso als Puffer toll oder in einer klaren Erbsensuppe. Auflauf? Warum denn nicht mal als Muffin, mit Gnocchi oder asiatisch zubereiten?

Nudeln selber machen – von Fettuccine bis Schupfnudeln

Was zeigt: Nudeln mit Sauce sind nur der eine schöne Teil dieses Buches. Darüber hinaus gibt es sie hier auch aus der Pfanne, aus dem Ofen, in Suppe und Salat. Und man kann sie wunderbar selber machen – wie das geht von Fettuccine bis Schupfnudeln, steht auf den »Probier's mal«-Seiten. Unsere Lieblingsrezepte finden Sie auf den Seiten in Pink, die wichtigsten Klassiker zeigen sich in tiefem Braun und die Blitzrezepte leuchten in Gelb. Gleich am Anfang erklären wir, was beim Nudelkaufen und -kochen sowie bei der Saucenwahl zählt; am Ende in der »Speisekammer« stellen wir die über 70 Nudelsorten in Wort und Bild vor, mit denen wir in diesem Buch kochen.

Alsdann, ganz gleich ob Sie einen richtig guten Klassiker genießen oder mal was ganz Neues ausprobieren wollen, ob Sie immer schon mal gerne was mit Soba-Nudeln angestellt hätten oder einfach neugierig darauf sind, wie süße Carbonara geht, – fangen wir einfach an mit den guten Taten und kochen uns Nudeln. JETZT! geht's los!

KAUFEN

Von Secca bis Soba

Ob beim Italiener oder Asiaten, ob im Feinkostladen oder Supermarkt – die Nudeln der Welt haben ein paar Gemeinsamkeiten wie auch Unterschiede, an denen wir uns gut beim Einkaufen orientieren können.

Nudeln sind ein halbes Fertigprodukt, weswegen es anders als bei Gemüse oder Fleisch nicht DEN Nudelladen für mich gibt – auch ein Supermarkt kann meine Liebingsorte haben. Um die zu finden lohnt es aber, sich mal abseits der größten Hersteller und günstigsten Angebote durchzuprobieren. Hier sind kleine Läden, in denen es persönliche Beratung gibt, das Internet, das mannigfaltige Informationen und Shops bietet, bis hin zu feinen Manufakturen eine gute Quelle. Zuerst zählt beim Nudelkauf aber das Außen und Innen.

Kaufen nach der Form

Wir könnten hier auch »nach der Verwendung« sagen, denn die Regel »form follows function« gilt sehr stark bei der Nudel. Bestimmte Zubereitungen gelingen am besten mit bestimmten Nudelformaten. Weil es aber am griffigsten und am anschaulichsten ist, folgen wir der Form.

Lange Nudeln Ob italienische Spaghetti, deutsche Eierbandnudeln oder japanische Ramen – lange Nudeln sind weltweit am beliebtesten. Das liegt zum einen daran, dass sie sich am ehesten mit Aromen verbinden, auch wenn

diese etwas leichter sind. Aus diesem Grund werden z. B. Miesmuscheln mit Spaghetti und nicht mit Rigatoni serviert.

Ein weiteres Pro für Tagliatelle ebenso wie Hokkien ist, dass sie leicht selbst zu machen sind, zumindest leichter als Farfalle oder Wamtans. Und dann ist da noch ihr gewisses Etwas: Gemeinsam Spaghetti zu wickeln oder Udon zu schlürfen inklusive Kleckern verbindet Paare, Freunde und Familien mehr als jede andere Art des Nudelgenusses. Wohl auch deswegen steht in Asien die lange Nudel für ein langes Leben.

Kurze Nudeln Sie sind gefragt, wenn es praktisch und kompakt wird. Da sind als Erstes die Röhren wie Penne, Rigatoni oder kurze Makkaroni, die schön viel Sauce aufnehmen – noch besser, wenn sie gerillt sind (»rigate« sagt der Italiener) und/oder gebogen wie deutsche Eierhörnchen oder italienische Pipe. Auch die muschelförmigen Conchiglie sowie Spiralnudeln und Fusilli sind prima Saucenschlucker. Zugleich geben sie gut Halt, weswegen all diese Kompaktnudeln auch ideal für Aufläufe, Eintöpfe und Salate sind.

Flachere Kurzversionen wie Fleckerl, Farfalle oder Orecchiette gehen besser mit Stücken von Gemüse, Fleisch und Fisch zusammen als mit deren Saucen, weswegen sie am besten zu Gedünstetem und Gebratenem passen und besonders gut zum Gratинieren geeignet sind.

Kaufen nach Inhalt

Der allergrößte Teil der Nudeln auf der Welt wird aus Weizen gemacht, von Spaghetti über Spätzle bis Somen. Doch schon in dieser Gemeinsamkeit trennt sich die Nudelwelt in zwei Hälften – die der Nudeln aus Hartweizen und die der Nudeln aus Weichweizen.

Hartweizennudeln sind vor allem (süd-)italienische Pasta, deren Teig (= pasta) dank der hohen Klebekraft von Hartweizen aus nichts anderem besteht als aus dessen fein gemahlenem Grieß, Salz und Wasser. Letzteres verschwindet beim Trocknen wieder – denn Hartweizennudeln bekommt man eigentlich nur getrocknet, in Italien heißen sie dann »pasta secca«.

Weiter im Norden des Stiefels so wie in Mitteleuropa und auch in großen Teilen Asiens gedeiht der Weichweizen besser, der nicht so viel Klebereiweiß enthält. Deswegen wird den daraus hergestellten Nudeln Ei bzw. Eigelb zugegeben, damit der Teig gut zusammenhält. (Inzwischen gibt es allerdings auch Eiernudeln mit Hartweizen.) Das Ei macht die Nudeln elastischer im Biss und reicher im Geschmack. Eiernudeln werden daher gerne mit kraftvollen Saucen kombiniert und sind stets Basis für alles Gefüllte, von Ravioli bis Maultasche. Frisch gemacht und nur kurz angetrocknet schmecken sie am besten, so kann man sie auch in der Kühltheke kaufen. In Italien steht »pasta

fresca« im Grunde immer für Eiernudeln, bei uns gibt es die oft auch getrocknet. Das Gleiche gilt für Asia-Nudeln aus Weizen, die man in ihrer Heimat auch frisch bekommt – bei uns höchstens Udon und Hokkien im Vakuum-Pack.

Vor allem in Asien gibt es auch eine Reihe von Nudelsorten aus anderen Getreiden, wie Reispnudeln oder japanische Soba aus Buchweizen sowie die meist aus der Stärke von Mungobohnen gemachten Glasnudeln. Sie alle sind auch ideal für Menschen, die kein Gluten vertragen, das in Weizen, Dinkel, Gerste oder Roggen enthaltene Klebereiweiß. Nudeln aus Mais, Hirse oder Soja sind ebenfalls glutenfrei, sie gibt es vor allem im Bioladen. Und Vollkorn-Nudeln? Inzwischen haben sich Herstellung und Geschmack verfeinert, womit sie eine herzhaftere Alternative zur Alltagsnudel geworden sind. Mehr zu den einzelnen Nudelsorten und -formen steht in der Speisekammer ab Seite 210.

Das Nudelglück beginnt schon beim Einkaufen – so schön wie die Verpackungen sind.



KOCHEN

Vom Salzen und Sieden

**Viel Wasser oder nicht so viel? Vorher oder nachher salzen?
Stark oder sanft kochen? Mit Deckel oder ohne?
Es gibt viele Wege, Nudeln zu kochen. Wir haben unseren
eigenen gefunden. Folgen Sie uns einfach mal.**

»Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsaufschrift bissfest kochen.« – Dieser Satz steht in leichten Abwandlungen fast bei jedem Rezept in diesem Buch. Hier erklären wir, was das im Einzelnen heißt – und wo es davon Ausnahmen gibt.

In reichlich Salzwasser ...

Faustregel 1 lautet: Je 100 Gramm Nudeln 1 Liter Wasser verwenden. Faustregel 2: Den Topf nur zu drei Viertel füllen, denn bei mehr kocht's leicht über. Nun rechnen wir für die meisten der 4-Personen-Rezepte in diesem Buch die übliche 500-Gramm-Packung Nudeln – aber der größte Haushaltskochtopf fasst meistens nur 5 Liter. Nudelfreaks kaufen sich dann einen größeren, Pragmatiker (wie wir) wissen, dass es mit ein bisschen mehr Rühren auch im Normalmaß geht.

Auch Faustregel 3 lässt sich anpassen: »1 Liter Wasser = 1 TL Salz« garantiert auf jeden Fall starken Geschmack, aber manchmal und für manche braucht es den gar nicht. Weniger als 3 Teelöffel sollten es aber nicht sein auf 500 Gramm Nudeln, denn sonst schmecken sie fad. Dann lieber auf die Klarheit Asiens setzen,

wo Nudelwasser gar nicht gesalzen wird – was für Kontrast bei den stark gewürzten Saucen sorgt und für Harmonie, wenn die Nudeln darin noch kurz gedünstet werden. Es kommt auch auf die Art des Salzes an: 1 Teelöffel feinflockiges Meersalz wirkt weniger als die gleiche Menge unseres üblichen Haushaltssalzes.

Und wann soll das Salz ins Wasser? Vor oder nach den Nudeln? Tatsächlich wirkt es so, als ob das Wasser schneller wieder zum Kochen kommt, wenn das Salz erst gleich nach den Nudeln hineinkommt. Und schnelles Wiederkochen ist gut – mehr dazu gleich. Trotzdem salzen wir lieber zu Anfang – aus Gewohnheit (macht man ja bei den meisten Gerichten so) und damit auch zur Sicherheit (sonst wird es schnell mal vergessen). Ein Hochschalten der Hitze beschleunigt dann ebenso.

... nach Packungsaufschrift ...

Auf den Seiten zuvor und in den Läden der Welt sehen wir: Es gibt nicht DIE Nudel. Und es gibt auch nicht DIE Spaghetti, Reisnudeln, Eierhörnchen. Weswegen auch die Garzeiten flexibel sind. Die kennen die Hersteller am besten und



Nudeln kann man im simpelsten Topf kochen, da braucht's keinen dicken Sandwichboden, damit das Wasser siedet. Und auch keine Spezialzange zum Rausfischen für den Bissstest – ein gutes Küchenwerkzeug aus Holz ist mit seiner rauen Oberfläche ideal dafür.

geben sie auf der Packung an. Nach dieser Anleitung zu kochen heißt jetzt nicht, sich exakt daran zu halten: Sie ist eher der kleinste gemeinsame Nenner, damit keiner sagen kann, »die sind ja noch hart«, Freunde des »al dente« aber trotzdem damit zufrieden sein könnten. Gerade diese wissen aber, dass Geschmäcker verschieden sind und testen daher gegen Ende immer wieder den Biss und gießen ab, wenn ihr Ideal erreicht ist – was oft in kürzerer Zeit als empfoh-

len passiert. Wobei es da auch noch darauf ankommt, was mit den Nudeln am Ende passiert. Doch fangen wir erst mal von vorn an:

Wenn die Nudeln ins Salzwasser kommen, muss es kräftig sprudeln. Dazu kommt es am schnellsten, wenn das Wasser auf höchster Stufe unterm Deckel aufgeköcht wird. Der kommt runter, wenn die Nudeln reinkommen, die Hitze bleibt aber auf Höchststufe. Jetzt muss sofort gerührt werden, damit die Nudeln nicht zusammenkleben. Ganz besonders bei Spaghetti, die am

besten nach Mikado-Art aufgefächert werden, bevor sie ins Wasser sinken und falls nötig nach und nach von allen Seiten ins Wasser gedrückt werden.

Nach knapp 1 Minute ständigem Rühren reicht es, das nur noch gelegentlich zu machen und die Hitze auf mittlere Stufe zu stellen. Deckel drauf? Kann man machen, wir lassen es, um die Nudeln immer im Blick zu haben, ans Rühren zu denken und ein Überkochen zu vermeiden.



Ein Standsieb mit zwei Griffen und rundum vielen, nicht zu kleinen Löchern, durch die das Wasser schnell abläuft, ist perfekt zum Abgießen von Nudeln.

... **bissfest kochen**

Es gibt Leute (vor allem Kinder), die mögen ihre Nudeln eher weicher. Die Allermeisten aber wollen sie mit Biss, was bei guten Sorten auch heißt, mit mehr Geschmack. Wir haben bereits davon gesprochen, aber weil es so wichtig ist, gleich nochmal: Im letzten Viertel der Garzeit immer wieder probieren, ob der Biss passt. Also eine Nudel mit Holzlöffel, Gabel oder Zange rausfischen, abkühlen lassen (wir schütteln sie dazu zwischen den hohlen Händen) und zubeißen – ein ganz leichter Teigkern mit feinem Mehlschmack im Nudelzentrum ist das Ideal. Dann

muss es schnell gehen, weil Nudeln auch ohne Wasser nachgaren: Nudeln in ein Sieb in der Spüle gießen, das am besten in einer großen Servierschüssel steht. Die ist so gleich angewärmt, was vor allem bei Nudeln mit kalten Saucen wie Pesto wichtig ist, die darin mit einem Restschluck Kochwasser vermischt werden. Wer nach guter italienischer Art seine Pasta im Sugo fertig kocht, was einen volleren Geschmack gibt, gießt die Nudeln ab, wenn sie kurz vor bissfest sind – wir geben das in unseren Rezepten dann an.

Gerade bei dieser Methode ist das Abschrecken mit kaltem Wasser gegen Verkleben völlig überflüssig. Anders bei Nudeln für Aufläufe, Suppen oder Salate, die also noch einige Zeit brauchen, bis sie serviert werden – hier verhindert das Abschrecken neben dem Verkleben auch noch das Nachgaren. Auch Asia-Nudeln werden nach dem Kochen mit kaltem Wasser abgekühlt, da sie fast immer erst in Suppen, Saucen oder im Wok ihr Finale haben.

SAUGEN

Von Pesto bis Ragout

Die Nudel und die Sauce sind ein Traumpaar, das sich vor allem in Italien gefunden hat, längst aber in der ganzen Welt für Furore sorgt. Hier ein kleiner Überblick zu dieser Liebesgeschichte inklusive Beziehungstipps für die eigene Küche.

Die ganze Welt liebt Nudeln. Vor allem wenn sie auf italienische Art in Sugo schwelgen (nicht: schwimmen). Ob in Schwaben, wo sich »Spätzle und Soß« sonst beilagenbrav den Teller teilen, oder in Japan, wo Ramen oder Udon stets in die Suppe kommen – bei Pasta e sugo kommt der Genuss vor der eigenen Tradition, und alle sind sich einig, dass die Italiener mit der Verbindung von Spaghetti und Tomaten der Menschheit vielleicht die schönste kulinarische Entdeckung bis Erfindung geschenkt haben – noch vor Parmesan, Pizza und Risotto.

Daher geht es hier vor allem ums Italienische. Und dort gelten drei Grundregeln für die Verbindung von Pasta und Sugo: 1. Der Sugo wartet immer auf die Pasta, nie umgekehrt. 2. Beide werden frühestens im Topf, spätestens in der Schüssel und nie erst im Teller vereint. 3. Der Sugo soll die Pasta sanft überziehen, aber nie bedecken oder gar ertränken. Alsdann, *forza pasta asciutta!*

Pesto

Klassisch ist das die kalt zubereitete Basilikum-sauce aus Ligurien, für die das Grün mit Knoblauch und Pinienkernen gemörsert und mit geriebenem Parmesan oder Pecorino sowie bestem Olivenöl verrührt wird (siehe Seite 22).

Ein guter Mörser ist schwer, damit er beim Zerstoßen stabil steht, und groß genug für mindestens ein Rezept Pesto.





Von dieser perfekten Kombination gibts zahlreiche Abwandlungen mit Kräutern, Nüssen, Käsen und Ölen aller Art, und auch andere kalte Pasten zu Nudeln aus Fleisch, Fisch oder Gemüse tragen gerne den Namen Pesto, wie am Anfang unseres Rezeptteils zu sehen ist.

Speziell für den Klassiker »alla genovese« und seine nahen Verwandten gilt: Mörsern ist besser als Mixen, weil Letzteres ein Pesto allzu leicht bitter macht. Darum kommt Glasware auch nie an frisches Pesto heran. Die ideale Pasta zum Pesto ist eher fein wie Spaghetti, Linguine, Trennette oder Bavette. Am größten ist der Genuss, wenn die Nudeln noch richtig heiß sind, außerdem kommt beim Mischen in der warmen Schüssel immer ein Schluck Kochwasser dazu.

Pasta mit Pesto schmeckt am besten, wenn die Nudeln noch schön heiß sind. Daher werden diese gleich nach dem Kochen mit dem Pesto gemischt und in vorgewärmten Tellern serviert. Darüber Parmesan und dazu frisches Pesto zum Nachschmecken.

Öl und Butter

»Aglio e olio« (auf Seite 30) ist die wohl berühmteste Verbindung von Nudeln und Öl, das dabei seinen Job als Aromaträger erstklassig erledigt. Gerade bei so puren Kombinationen ist es wichtig, dass alle Zutaten und Handgriffe perfekt sind. Denn wenn nur wenige Dinge nötig sind, um etwas gut zu machen, merkt man ganz schnell, wenn eins der Dinge nicht so gut ist. Wie beim Pesto sind vor allem feine Nudeln wie Spaghetti ideal zum Öl.

»Butter an die Nudeln« ist ein Handgriff, der in Norditalien und auch bei uns in der Küche beliebt ist. Dabei gibt die Butter selbst schon reichlich Aroma weiter, vor allem wenn sie gebräunt wird – kommen dazu dann noch Zwiebel oder Käse (oder beides wie bei Käspatzen auf Seite 97), braucht's nicht viel mehr. Außer es wäre eine Garnelen- oder Kaviarbutter (Seite 36 und 37). Die Bandbreite der besten Nudeln dazu reicht von feinen Spaghetti über Eierbandnudeln bis hin zu Gnocchi und Schupfnudeln.

Sugo

Der heißt erst mal auf Deutsch Saft, steht aber in Italien wie in der übrigen Welt vor allem für Tomatensauce. Die klassische wird am besten aus frischen, von der Sonne durchgereiften Tomaten gemacht, am zweitbesten aus von der Sonne durchgereift geernteten Dosentomaten (die auf jeden Fall besser sind als vor der Sonnenreife geerntete Frischtomaten) wie bei unserem Rezept für alle Tage auf Seite 60. Viel mehr als Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zwiebel sowie vielleicht ein bisschen Knoblauch, Sardellen und Oregano muss dann nicht dran. Und auch wenn die Nonna sie früher stundenlang gekocht hat – wir

mögen sie lieber kürzer gegart und frischer im Geschmack. Aber Nonnas Eigenart, die Pasta nur fast fertig zu kochen und den Rest dann im Sugo zu erledigen, schätzen wir sehr. Spaghetti sind Numero Uno zum Sugo, aber auch kompakte und Röhrennudeln passen gut.

Doch ein Sugo allein wird der Nudel nicht gerecht. Mit Tomate kann man ihn auch im Ofen (Seite 64), in der Sonne (61) oder gar im Nudelwasser (76) kochen, mit weniger oder keinen Tomaten wird er auch fein mit Linsen (72) oder Möhren (75). Hauptsache saftig!

Ragù

Das klingt nicht nur wie Ragout, sondern ist es auch – eine meist mit viel Fleisch und oft lange geschmorte Sauce, die dann entsprechend kraftvoll ist. Die berühmteste ist die Bolognese, die ursprünglich ohne viel Tomaten, dafür mit Milch gekocht wird – so auch hier im Buch (Seite 85). Auch ein Haschee oder ein Wildschweingulasch sind »ragù«, und sie schmecken am besten mit Bandnudeln (oder kompakten Nudeln wie Hörnchen), gerne mit Ei im Teig. Auch zur Sauce aus Bologna gibt es in Norditalien traditionell Eierbandnudeln, die süditalienischen Spaghetti kamen erst bei ihrer Reise um die Welt dazu.

5 EVERGREENS

Gehen immer, mag jeder, gerne auch mal ungewöhnlich

Tomaten

Im Sugo zur Pasta kennen wir sie alle, aber da geht mehr: kalt gerieben zu Rigatoni (Seite 67), mit Meatballs zu Macaroni (Seite 86), in der Nudelpizza vom Blech (Seite 144), im Eintopf mit Pistou (Seite 186).

Speck

Kross gebraten ist er der Nudel oft schon alleine genug und als Pan-cetta der Pasta ebenso. Wie wär's jetzt noch mit Speckpesto (Seite 29) oder Speckbohnen mit Rosmarin (Seite 113) dazu?

Käse

Frisch geriebener Parmesan gibt fast jeder Pasta noch das Extra, doch er kann auch Hauptsache sein. Etwa bei Kasnudeln (Seite 54), Kässpätzlen (Seite 97) oder Macaroni Cheese (Seite 158).

Zwiebeln

Sanft gedünstet durchdringen sie alles mit ihrem Aroma (Seite 33), goldgelb geröstet geben sie den Kick (Seite 97). Die weißen sind schön mild, die roten fruchtiger und Schalotten schärfen dazu.

Sojasauce

Kommen Nudeln aus dem Wok, ist sie fast immer dran, wie beim Bami Goreng (Seite 122). Wir tun sie aber auch ins Korianderpesto (Seite 23), in Kaviarbutter (Seite 37) oder ans Haschee (Seite 88).

JETZT! Nudeln HOCH 5

5 mal 5 Ideen, wie Sie zum Nudelglück kommen.
Mit Links zu noch mehr Ideen im Buch.

Orecchiette

Sie sind die rustikalste Pasta im Nudelregal und da relativ neu. Mit gutem Biss und rauer Oberfläche sind sie prima zum Braten und in Ofengerichten wie Knusper-Kohl-nudeln (Seite 147).

Hokkien

Satt gelb durch Ei, Kurkuma oder – Achtung! – Speisefarbe, gibt es sie frisch vakuumiert (oft mit Öl) oder getrocknet im Asialaden. Toll im Wok oder auch im Salat, z. B. Kaite Hokkien mit Huhn (Seite 178).

5 NEUE BEKANNTE

In ihrer Heimat hoch geschätzt, bei uns eine Entdeckung wert

Nockerl

Spätzle in klein, die es wie diese in der Kühltheke gibt oder getrocknet im Nudelregal – Letztere kann man dann auch ähnlich wie Reis quellen lassen oder dünsten. Z. B. Eiernockerl mit Paprikahendl (Seite 90).

Udon

Die schneeweißen, schön dicken und leicht schlüpfrigen Weizennudeln aus Japan bereichern kräftige Suppen, z. B. Udon mit Lachs und Gurken (Seite 191). Gibts vakuumiert oder getrocknet in Asialäden.

Magronen

Damit sind eigentlich Makkaroni gemeint, die aber in den Bergen mit Käse am Herd gerührt zu »Alp-lermagronen« werden (Seite 46). Eine alte Neuentdeckung.

One-Pot-Pasta

Nudeln, Gemüse, Kräuter und was es sonst noch braucht kommt alles samt Kochwasser in einen Topf, Flamme an, und gut wird's – wirklich! Z. B. One-Pot-Pasta mit Kartoffeln, Bohnen und Pesto (Seite 77).

In Folie

Nudeln werden angegart, dann mit zarten Gemüsen, Meeresfrüchten oder Geflügel und einem Schuss Flüssigem in Folie gepackt und in den Ofen geschoben. Z. B. Nouille Bouillabaisse (Seite 82).

Geschmort

In Asien schätzt man die Methode, Teigtaschen kurz anzubraten und dann mit etwas Flüssigkeit zu schmoren. Etwa japanische Gyoza oder chinesische Jaozi (Seite 208).

5 GEHEIMTIPPS

Was mit Nudeln noch so alles geht außer Kochen

Frittiert

Fadennudeln aus Weizenmehl werden dadurch knusprig, Glasnudeln aus Stärke puffen auf wie Popcorn. Dazu ein kräftiger Dip, fertig ist der Snack. Z. B. Nudeltempura mit Meeresfrüchten (Seite 118).

Gekühlt

Im japanischen Sommer schätzt man frisch gekochte und gleich wieder abgekühlte Nudeln, die mit einem würzigen Dip serviert werden. Z. B. Kalte Soba mit scharfem Soja-Rellich (Seite 177).

Röstbrot

Mangels Parmesan hat man im einst armen Apulien getrocknete Brotkrumen frittiert und über Pasta gestreut. Das schmeckt so gut, dass man es bis heute macht: Spaghetti bianchi (Seite 34).

Sternanis

Einen Stern mit ins Nudelwasser werfen, und es hebt sich das ganze Aroma – nicht nur in Richtung Asien, sondern passend zu allen kraftvollen Gerichten wie Eiernudeln mit Möhren-Sugo (Seite 75).

Sardellen

Gut abgetropft (die mit Öl) oder abgespült (die in Salz) und in Stücke geteilt geben sie Saucenansätzen Würze und sorgen in gebratenen Nudeln für Geschmacksexplosionen: Pasta asciutta (Seite 60).

Zitrone

Ein Spritzer von ihr und Fleischsaucen kriegen was Leichtes, Bratnudeln was Erfrischendes. Die Cedra schmeckt samt Schale: Fadennudeln mit Calamari und Cedra-Zitronen (Seite 117).

5 KICKS FÜRS GRÜN

Was Nudelgerichte mit einem Griff bereichert

Chili

Verleiht der Nudel Feuer, wobei Gemüse- und Fischrezepten eher die grüne steht, Nudeln mit Fleisch und/oder Tomate mögen die rote Schote: Rigatoni mit scharfen Tomaten und Feta (Seite 67).

Frühling: Kräuter

Lieblingsnudeln nach Gusto in Butter oder Öl in der Pfanne braten, dazu eine Handvoll Blätter der Lieblingskräuter – hallo Frühling! Auch gut: Hessisches Nudelomelett (Seite 102).

Sommer: Fisch

Meeresfrüchte in Weißwein mit Safran, Lorbeer und Fenchelsamen dünsten, gegarte Spaghetti dazu – voilà, der Sommer! Auch gut: Nudelgröstl mit Zander und Rucola (Seite 114).

5 JAHRESZEITEN

Ideen für jede Jahreszeit und das ganze Jahr

Herbst: Fleisch

Steak medium rare braten, raus aus der Pfanne und Trauben mit grünem Pfeffer rein, Bandnudeln und Butter dazu, Steakstreifen darüber – servus Herbst! Auch gut: Conchiglie mit Rotweinleber (Seite 89).

Winter: süß

Gnocchi mit Pistazien in Butter braten, zum Schluss kurz noch in Puderzucker und Zimt schwenken – kannst kommen, Winter! Auch gut: Süße Kässpätzten (Seite 98).

Immer: Nudelsalat

An heißen Tagen ein bisschen leichter, an kalten etwas reicher, dabei stets belebend und eine Mahlzeit für sich – so ein Nudelsalat geht immer. Zum Beispiel: Pasta Tabbouleh (Seite 170).

MARKTTRATSCH

Allerlei Nudelwissen

War es Marco Polo auf der Rückreise von Asien? Waren es die Araber auf dem Weg nach Norden? Oder waren es am Ende doch die Italiener selbst, die ihre geliebte Pasta entwickelt haben? Auf jeden Fall waren es ihre Rezepte, die die Pasta-Küche in der ganzen Welt über mehrere Generationen verbreitet und beliebt gemacht haben. Und irgendwann fragt man einfach nicht mehr »Woher kommst Du?«, sondern sagt: »Schön, dass Du da bist.«
Der Rest ist Genießen.

»AL DENTE«

steht für »bissfest« und heißt wörtlich »am Zahn«, an dem man die Nudeln dann noch spürt, wenn man draufbeißt.

»FRESCA«

frisch. »Pasta fresca« steht für frische Nudeln, die praktisch immer mit Ei gemacht werden.

»LISCE«

glatt (z.B. »Penne lisce«)

»-ONE/ONI«

Endungen für Pasta, die größer sind als das Original (Spaghettoni).

»RIGATO«

gerillt. So werden Nudeln mit Rillen wie Rigatoni genannt, die so Sauce besser aufnehmen.

»SPRICHST DU PASTA?«

»-INE/INI «

Endungen für Pasta, die kleiner sind als das Original (z. B. Spaghettini).

»GRANO DURO «

Hartweizen, aus dem die meiste (getrocknete) Pasta gemacht wird.

»PASTA«

Teig(-waren)

»MEZZE«

halb, auch kurz. »Maccheroni mezze« sind z. B. die kurze Form.

»SECCA«

trocken. »Pasta secca« steht für getrocknete und damit praktisch für alle Hartweizennudeln.

»JA BITTE!«

Pasta als Hauptspeise: Ja, in der italienischen Dorf-Trattoria sieht es wirklich nicht gut aus, wenn wir uns nur an einen Teller Nudeln halten. Aber mit-tags zu Hause stellt auch »la mamma« den Kindern gerne einfach nur mal eine Schüssel Pasta hin. Und dass eine echte Lasagne nur Vorspeise ist, können wir einfach nicht glauben. Darum gibts Pasta bei uns oft als Hauptgericht. Dann aber gerne mit Dolci und Espresso hinterher.

Persönlich vor pur: Wir kochen die Bolognese kaum mit Tomate, dafür mit Milch – wie in Bologna. Aber ohne Eierbandnudeln wie in Bologna – weil fast alle Spaghetti Bolognese wollen. Und wir machen eine Blitzbolognese zur blitzschnellen Lasagne – weil's Spaß macht und schmeckt. Wir machen auch einen Schuss Sahne an die Carbonara – weil das leichter zu handhaben und für uns harmonischer ist. Wir machen sogar eine süße Version mit Schuss – weil wir persönlich das Prinzip Carbonara viel zu gut finden für nur ein Rezept. Denn für uns geht im Zweifel bei Pasta persönlich vor pur. Perfekt kann beides sein.

Schüssel und Schalen statt Töpfe auf den Tisch: Wir mögen die italienische wie auch asiatische Art, Nudeln und Saucen gleich zu vermischen. Und wir mögen die Freude, wenn wir mit einer großen dampfenden Schüssel oder kleinen Schalen durch die Küchentür kommen und sie mitten auf den Tisch stellen.

Nudeln in freier Wildbahn, zum Selberkombinieren, Selberprobieren. So sollen sie sein, und nicht in Kochbeuteln, Konservendosen, Tiefkühltüten. Weil ... wo sollen wir anfangen? Dann lieber gleich: Viel Spaß mit unseren Rezepten!

Ein Leben zwischen Deutschland und Italien und damit ein Händchen für Spätzle und alles »alla mamma« plus einen Sohn in Australien und einen Neffen mit Asien-Fieber – wer könnte für uns eine bessere Nudlexpertin sein als Tante Erika?

TANTE ERIKA RÄT



NUDELN

pur







Sebastian Dickhaut

JETZT! Nudeln

Internationale Rezepte

Gebundenes Buch, Pappband, 240 Seiten, 19,0x25,0

ISBN: 978-3-517-09358-1

Südwest

Erscheinungstermin: März 2015

JETZT! Die neue Kochbuch-Generation

Alle lieben Nudeln: Die Italiener ihre Pasta asciutta, die Indonesier ihr Bami goreng, die Japaner ihre Ramen, die Bayern ihre Kässpätzten. Und ganz viele lieben das alles zusammen. Deswegen ist Nudeln kochen immer eine gute Tat, überall und zu jeder Zeit. Und mit diesem Buch helfen wir, Gutes zu tun – mit über 100 Rezepten für Spaghetti, Spätzle oder japanische Soba-Nudeln. Natürlich sind die Klassiker der Pasta-Küche ebenso dabei wie die beliebtesten Nudelgerichte Asiens – authentische Haus- und Lieblingsrezepte, die sich alle gut bei uns machen lassen. Das innovative Konzept bietet für jedes Rezept eine Kurzversion für den geübten Koch – so wie die Freundin, die man fragt: "Mensch, wie haste denn das gemacht?" – und eine Langversion für Anfängerköche.