

Nudelteig

Nudelteig basiert auf Mehl, Eiern und Wasser. Es entsteht ein fester Teig, der durch Kneten sehr elastisch wird. Nudelteig muss nach dem Kneten ruhen, da er sich sonst beim Auswallen zusammenzieht. Der Grundteig kann mit verschiedenen Zutaten gefärbt und aromatisiert werden.

Heller Nudelteig

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
 Ruhen lassen: ca. 30 Min.
 Beilage für 4 Personen, Hauptgericht für 2

300 g Mehl
 ½ Teelöffel Salz

in einer Schüssel mischen

2 dl Flüssigkeit (3 frische Eier
 und 2 frische Eigelbe,
 evtl. mit Wasser ergänzen)

alles gut verklopfen, beigegeben, mischen, ca. 15 Min. zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Kugel formen, unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen

Hinweise: Teig mit einem Messer tief einschneiden. Der Teig ist gut geknetet, wenn er im Innern Bläschen und Streifen aufweist. Ist der Teig zu trocken, Teig mit nassen Händen kneten, bis er geschmeidig ist. Klebt der Teig noch an den Händen, Teig in Stücke schneiden, wenig Mehl portionenweise darunterkneten.

Formen: Teig vierteln, 3 Stücke wieder unter die Schüssel legen. 1 Stück auf gut bemehlter Arbeitsfläche auswallen (ca. 20×35 cm), bis der Teig durchscheinend ist. Teig dabei immer wieder von der Arbeitsfläche lösen. Nach Belieben formen (Bilder 1+2). Vorgang 3-mal wiederholen.

Pro Person: 8 g Fett, 14 g Eiweiss, 54 g Kohlenhydrate, 1461 kJ (349 kcal)

Tipp

Für Safran-Nudeln mit dem Mehl 1 Briefchen Safran beigegeben.

Kochen:

Trocken- und Frischteigwaren sieden

Höchstens 500 g Teigwaren auf einmal zubereiten. Mind. 6-mal*, besser 10-mal* mehr Wasser als Teigwaren in einer grossen Pfanne zugedeckt aufkochen. Erst wenn das Wasser kocht, Salz beigegeben (ca. ½ Esslöffel Salz pro Liter Wasser). Teigwaren ins sprudelnde Salzwasser geben. Teigwaren hin und wieder mit einer Kelle oder einer langen Gabel lockern.

Aufbewahren: Teigwaren auf einem bemehlten Tuch locker auslegen, mit einem zweiten Tuch bedecken, ca. ½ Tag antrocknen, locker in die Tücher einschlagen, 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Tiefkühlen: Teigwaren lose auf einem mit Mehl bestäubten Blech ca. ½ Tag vorgefrieren. Teigwaren portionenweise in Tiefkühlbeutel füllen, gefrieren.

Haltbarkeit: ca. 2 Monate. Gefroren direkt ins siedende Salzwasser geben, *al dente* kochen.

Tabelle mit den Kochzeiten

Trockenteigwaren	Angaben auf der Verpackung beachten
Frischteigwaren ungefüllt	2–4 Min.
Frischteigwaren gefüllt, je nach Grösse	5–13 Min.
Knöpfli/Spätzli, portionenweise	bis sie an die Oberfläche steigen



Nudeln schneiden

Ausgewallten Teig längs ca. 6 cm einschlagen, locker umschlagen, in Streifen schneiden:
 Pappardelle: ca. 2 cm
 Fettuccine: ca. 1 cm
 Tagliatelle: ca. 5 mm
 Taglierini: ca. 2 mm



Kräuter-Maltagliati

Nudelteig zubereiten wie heller Nudelteig, auswallen. Die Hälfte des Teiges mit wenig Wasser bestreichen, mit **Kräuterblättchen** (z. B. glattblättriger Petersilie) dicht belegen, freie Teighälfte darüberlegen, etwas andrücken. Teig nochmals auswallen, in ungleichmässige Dreiecke schneiden.



Grüner Nudelteig

Nudelteig zubereiten wie heller Nudelteig. **Flüssigkeit:** 30 g **frischen Blattspinat** mit den Eiern und Eigelben pürieren. Wasser weglassen. Teig kneten und formen wie heller Nudelteig.

Mengen pro Person

Trockenteigwaren

60–80 g als Beilage/Vorspeise/Salat
 100–125 g als Hauptgericht

Frischteigwaren

80–100 g als Beilage/Vorspeise
 100–125 g als Hauptgericht

Gefüllte Frischteigwaren

ca. 120 g als Beilage/Vorspeise
 ca. 200 g als Hauptgericht

Knöpfli/Spätzli

ca. 75 g Mehl ergeben ca. 200 g fertige Knöpfli

100 g rohe Trockenteigwaren entsprechen ca. 300 g gekochten Teigwaren.