

Kochstudio 29.09.2015

„Pasta, Pasta...“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Nudelteig ohne Ei

Nudelteig mit Ei

Chinesische Nudelsuppe

Schneller Nudelsalat

Schmetterlingsnudeln mit Gemüse und Pilzen

Bandnudeln mit Krabben-Frischkäse-Sauce

Süßer Nudelauflauf mit Eischneehaube

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Nudelteig ohne Ei

Für 600 g Teig

200	g	Mehl	mit
200	g	Hartweizengrieß	mischen, eine Mulde drücken und
200	ccm	kaltes Wasser	zugießen, von der Mitte her zu einem Teig kneten und so lange kneten bis der Teig geschmeidig ist, oder durch die Nudelmaschine drehen, bis er ebenfalls geschmeidig ist, dabei immer wieder mit bestäuben.
		Mehl	
		Klarsichtfolie	Den Teig in wickeln und 30 – 40 Minuten ruhen lassen. Danach in 4 Teile teilen, ausrollen und zu der gewünschten Nudelform schneiden.
		Mehl	Die geschnittenen Nudeln auf einem mit bestäubten Tuch ausbreiten und antrocknen lassen.

Nudelteig mit Ei

Für 500 g Teig

300 g Mehl

auf eine Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Mulde drücken.

3 Eier
1 EL Öl

mit verschlagen, in die Mitte geben und von der Mitte aus zu Teig kneten, bis er geschmeidig ist, oder durch die Maschine drehen, bis er ebenfalls geschmeidig ist, dabei immer wieder mit Mehl bestäuben.

Mehl

Klarsichtfolie

Den Teig in wickeln und 30 – 40 Minuten ruhen lassen.

Danach in 4 Stücke teilen, ausrollen und zur gewünschten Nudelform schneiden.

Mehl

Die geschnittenen Nudeln auf einem mit bestäubten Tuch ausbreiten und antrocknen lassen.

Chinesische Nudelsuppe

- 1 kleine Zwiebel,
2 Zehen Knoblauch pellen.
1 kleines Stück frischer Ingwer
 schälen, alles fein hacken.
- 1 rote Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen, in dünne
 Streifen schneiden.
- 2 Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden.
- 200 g Zuckerschoten putzen, waschen, mit einem diagonalen
 Schnitt halbieren.
- 200 g Champignons abreiben, in dünne Scheiben schneiden.
- 2 EL Öl Den Wok oder eine tiefe Pfanne erhitzen,
 am oberen Rand entlang hineingießen.
- Den Knoblauch zufügen und schwenken,
 bis er Farbe angenommen hat, den Ingwer
 einrühren, kurz anschwitzen.
 Die Zwiebel und den Paprika, die Möhren
 dazugeben und unter Rühren 2 Minuten
 braten.
- 1 L Brühe angießen und mit
1 EL Sojasauce,
 Salz und
1 Msp. Cayennepfeffer würzen.
 Die Brühe zum Kochen bringen und bei
 kleiner Hitze 2 – 3 Minuten zugedeckt
 köcheln lassen.
- 100 g chinesische Die Pilze und
 Eiernudeln zufügen, weiter 5 Minuten köcheln lassen.
 Dann die Zuckerschoten zufügen, weiter 2
 Minuten garen.
 Mit
1- 2 EL Zitronensaft abschmecken und sofort servieren.

Schneller Nudelsalat

4 – 6 Portionen

300 g kleine Nudeln
Salzwasser
3 Zehen Knoblauch
kaltem Wasser

in reichlich
mit
al dente kochen, abgießen, unter
abbrausen, und abkühlen lassen.
Den Knoblauch beiseite legen – Sie
brauchen ihn noch für das Dressing.

Die Nudeln in eine Schüssel geben.

je 200 g gelbe und
rote Cocktailtomaten,
1Hand voll schwarze
Oliven ohne Stein,
2 EL frischer Schnittlauch,
1Hand voll Basilikumblätter und

½ Gurke in kleine Stücke hacken und mit den
Nudeln mischen.

Die Zehen Knoblauch pellen, in einer
kleinen Schüssel zerdrücken.

4 EL Essig,
7 EL Olivenöl,
Salz
Pfeffer

und
zufügen, verrühren und über den
Nudelsalat gießen.
Evtl. noch einmal abschmecken.

Schmetterlingsnudeln mit Gemüse und Pilzen

6 Portionen

- 20 g getrocknete Pilze in
150 mL Wasser aufkochen, zum Quellen beiseite stellen.
- 100 g Zuckerschoten putzen, in schräge Streifen schneiden.
- 100 g Parmaschinken in große Stücke schneiden oder zupfen.
- 100 g Champignons putzen, in Scheiben schneiden.
- Die Zuckerschoten
und
100 g TK - Erbsen in
Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.
- 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen,
2 EL Butter zufügen, die getrockneten Pilze mit dem
Einweichwasser zugeben,
Zuckerschoten, Erbsen, Champignons und
Schinken 2 Minuten darin dünsten.
- 1 Becher Sahne zugießen, etwas einkochen lassen,
mit
Salz und
Pfeffer abschmecken.
- Inzwischen Schmetterlingsnudeln in
reichlich
Salzwasser mit
1 EL Öl bissfest kochen, abgießen und abgetropft
in einer vorgewärmten Schüssel mit der
Sauce mischen.
Sofort servieren.

Bandnudeln mit Krabben-Frischkäse-Sauce

4 Portionen

500 g Bandnudeln
Salzwasser

in reichlich
kochen.
Gleichzeitig mit der Saucenzubereitung
beginnen.

400 g Frischkäse

nach Geschmack auch Kräuterfrischkäse,
mit

1 Becher Sahne

schmelzen lassen.

1 Becher Sahne

Nach und nach noch
zugeben.

3 Schälchen Krabben,
abgetropft,

Wenn die Masse heiß ist,

zufügen, nur erwärmen.

Mit

etwas gekörnter
Gemüsebrühe,
Salz
Pfeffer

und
abschmecken.

Die Sauce

mit

gehackter Petersilie

bestreut zu den gegarten Nudeln
servieren.

Süßer Nudelauflauf mit Eischneehaube

- | | | |
|-------|-------------|---|
| 2 L | Wasser | zum Kochen aufsetzen, etwas Salz zufügen. |
| 300 g | Bandnudeln | darin nach Packungsangaben garen. |
| 1 | Auflaufform | ausfetten. |
| 3 | Eier | trennen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen. |

Den Backofen auf 180° Umluft aufheizen.

- | | | |
|---------|------------|--|
| 3 EL | Butter | Die Eigelb in einer großen Schüssel mit |
| 4 EL | Sahne | |
| 3 EL | Zucker | verrühren. |
| 2 Dosen | Mandarinen | abtropfen lassen und unterrühren.
Die Nudeln dazugeben und unterheben.

Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.

Das Nudelgemisch in die Auflaufform geben und 40 Min backen. |