



# küchenLEBEN

ansehen • erleben • auswählen

## Basisrezept Nudelteig

### Zutaten für ca. 500 g Nudelteig:

400 g doppelt gemahlenes italienisches Hartweizenmehl  
(Semola di grano duro)  
200 ml Wasser  
1 TL Salz

### Zubereitung:

1. Die Zutaten miteinander vermischen und mit den Händen gründlich zu einem glatten, kompakten Teig verkneten. Am Anfang sieht es so aus, als ob sich der Grieß nicht auflösen würde. Aber je länger man knetet, um so geschmeidiger wird der Teig. Der Teig darf zu Beginn nicht zu trocken sein. Wenn er zu fest wird, tropfenweise Wasser zufügen. Ist er zu weich, noch etwas Grieß unter kneten. Den Teig dann zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
2. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Ein paar Minuten antrocknen lassen, dann mit einem Messer in - je nach Geschmack - dünne oder dickere Streifen schneiden.
3. Die Nudeln am besten ganz frisch verwenden und in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe und Dicke der Pasta und beträgt etwa 1 - 3 Minuten. Angetrocknete Nudeln brauchen jeweils 1 Minute länger, trockene Nudeln 5 Minuten länger.

## Basisrezept Nudelteig mit Ei

### Zutaten für ca. 500 g Nudelteig:

500 g Mehl Typ 00  
4 Eier  
1 TL Salz  
etwas Olivenöl

### Zubereitung:

1. Hartweizengrieß so auf die Arbeitsfläche geben, dass ein Hügel entsteht. In die Mitte eine Kuhle machen und die Eier sowie 1 TL Salz hinein geben. Vom Rand her nach innen mit einer

Gabel die Eier mit dem Grieß vermischen, bis eine krümelige Masse entsteht. Nach Belieben noch einen Schuss Olivenöl zugeben, dadurch wird der Teig schön elastisch und lässt sich ganz dünn ausrollen.

2. Den Teig mit den Händen etwa 20 Minuten gut durchkneten, bis er glatt und glänzend ist. Je länger man knetet, um so geschmeidiger wird der Teig. Am Anfang darf er nicht zu trocken sein. Falls das passiert, tropfenweise Öl oder Wasser zufügen. Ist er zu weich, noch etwas Grieß unterkneten. Den Teig dann zu einer Kugel formen und mit einem Handtuch abgedeckt mindestens 20 Minuten ruhen lassen.

3. Den Teig dann in 2 - 3 Portionen teilen. Jeweils 1 Portion zum Verarbeiten nehmen, den Rest wieder abdecken, damit er nicht austrocknet. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen und 5 - 10 Minuten antrocknen lassen, dann mit einem Messer in Streifen schneiden (je nach Geschmack sehr fein oder dicker) oder den leicht mit Mehl überpuderten Teig durch die Nudemaschine drehen.

4. Die Nudeln am besten ganz frisch verwenden, also unmittelbar in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Dabei darauf achten, dass frische Nudeln eine wesentlich kürzere Garzeit haben, je nach Größe und Dicke 1 - 3 Minuten. Angetrocknete Nudeln brauchen jeweils 1 Minute länger, trockene Nudeln 5 Minuten länger.

Für Lasagne und Cannelloni zusätzlich die Stunde Trockenzeit berücksichtigen.

Tipp: Der Nudelteig ohne Ei eignet sich am besten zur Herstellung von Bandnudeln und Spaghetti. Für Ravioli und Tortellini sollte er nicht verwendet werden, da seine "Klebfähigkeit" nicht so hoch ist und die Gefahr besteht, dass die mühevoll gefüllte Pasta beim Kochen auseinander fällt. Hierfür sollten Sie das Rezept für Nudelteig mit Ei verwenden.