



NUDELN

SELBST GEMACHT

Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 0,30 € pro Portion
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 120 Minuten inkl. Ruhezeit vom Teig

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 270
- KJ: 1126
- Fett: 4,8 g
- KH: 44,7 g davon 1,0 g Zucker
- Eiweiß: 11,3 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für den Nudelteig:

- 500 g Weizenmehl Type 405
 - 5 Eier Größe L
 - 1/2 TL Salz für den Teig
 - 1 TL Salz für das Wasser zum kochen
 - etwas Mehl zum Rollen und Bearbeiten, damit der Teig nicht festklebt
 - 5 l Wasser zum kochen
-

Zubereiten:

Selbst gemachte Nudeln/Pasta – Einfach in der Herstellung und doch eine Wissenschaft

Wer im Internet nach Rezepten für selbst gemachte Nudeln/Pasta sucht, wird feststellen, dass es eine Vielzahl an Rezepten und Meinungen dazu gibt. Es fängt beim Mehl an (welche Sorte, welche Temperatur usw.) und endet beim Olivenöl und der Frage, wird es überhaupt benötigt oder nicht.

Ich habe mich für eine „deutsche Eiernudel“-Variante entschieden und bin immer damit zufrieden. Ich verwende also Weizenmehl bzw. in der letzten Zeit immer häufiger Dinkelmehl, nehme 1 Ei Größe „L“ pro 100 g Mehl und verzichte auf Wasser und Öl.

Das Öl wird lt. Recherche verwendet, um den Teig elastischer zu bekommen. Ich bin der Meinung, dass der Teig, wenn er gut durchgeknetet wurde und ausreichend Ruhezeit hatte, elastisch genug wird.

Fangen wir also an:

Der Nudelteig – Grundteig:

- Diesen Grundteig können wir später für alle Nudelvarianten verwenden, z.B. Bandnudeln.
- Das Mehl auf die Arbeitsfläche oder in eine Schüssel geben.
- Das Salz über dem Mehl gleichmäßig verteilen.
- In der Mitte eine Mulde erzeugen.
- Die Eier öffnen und in die Mitte der Mulde geben.
- Nun alles mit einer Gabel vermengen. Die Eier mit der Gabel rühren und dabei das Mehl von außen nach innen schieben.
- Wenn aus den Zutaten eine Masse entstanden ist, den Teig von Hand so lange auf der Arbeitsfläche kneten, bis ein leicht glänzender und elastischer Teig entstanden ist. Dies dauert normalerweise 10 Minuten. Am besten mit dem Handballen kneten. Richtig kneten, nicht streicheln 😊
- Sollte der Teig zu klebrig sein, bitte ein wenig Mehl dazu geben. Der Teig darf zur weiteren Verarbeitung NICHT mehr klebrig sein.
- Nun den Nudelteig zu einer Kugel formen und in einer Frischhaltefolie eingewickelt am besten bei Zimmertemperatur etwa 60 Minuten ruhen lassen.
- Alternative: Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem Teig verrühren, dann den Teig rausnehmen und 10 Minuten von Hand fertig kneten.
- Jetzt haben wir einen Grundteig, den wir für diverse Nudelsorten, Ravioli und Maultaschen usw. verwenden können.
- Man kann den Nudelteig auch schon am Vortag herstellen und im Kühlschrank aufbewahren. In diesem Fall muss der Teig rund 45 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank geholt werden.

Der Nudelteig – Teigbahnen:

Den Teig in der Nudelmaschine auswellen:

- Die Teigkugel in 6 Stücke aufteilen, 1 Teil verwenden, den Rest in der Folie lassen (damit der Teig nicht austrocknet).
- Den Nudelteig zu einem rechteckigen Teigstück/Platte formen/rollen, damit wir ihn für die Nudelmaschine verwenden können.
- Den Teig leicht mit Mehl bestreuen und durch die Nudelmaschine drehen, die Walzen haben dabei den größten Abstand (die Walzen sollen am Anfang den größten Abstand haben, den man einstellen kann, dann werden die Walzen Stück für Stück immer enger gestellt).
- Den durchgedrehten Teig zusammenlegen, leicht mit Mehl bestreuen und erneut durch die Nudelmaschine drehen, die Walzen haben dabei weiter den größten Abstand. Diesen Vorgang wiederholen wir insgesamt 4 mal.
- Ab jetzt stellen wir jedes Mal, wenn wir den Teig durchdrehen die Walzen eine Stufe enger, der Teig wird somit immer dünner und länger.
- Wir stellen die Walzen so oft enger, bis der Teig die gewünschte Dünne erreicht hat. Bei mir ist das die Stufe 7-8 von 9 möglichen Stufen, etwa 1 mm. Immer mit Mehl bestäuben, damit nichts klebt. Wenn der Teig zu lang wird, einfach halbieren und mit zwei Teilen weitermachen.

Den Teig mit einem Nudelholz auswellen:

- Die Teigkugel in 6 Stücke aufteilen, 1 Teil verwenden, den Rest in der Folie lassen (damit der Teig nicht austrocknet).
- Den Teig mehrfach mit einem Teigroller/Nudelholz auf der Arbeitsfläche oder einem Arbeitsbrett zu einer dünnen Teigbahn ausrollen.
- Am Anfang 5 mal den Teig zur Bahn ausrollen, zusammenlegen und erneut ausrollen. Immer mit Mehl bestäuben, damit der Teig nicht kleben bleibt.
- Dann den Teig immer dünner auswellen, bis wir eine 1-2 mm dünne Bahn haben. Gegebenenfalls den Teig halbieren, wenn die Bahnen zu lang/groß werden.

Der Nudelteig – Nudelform:

- Es gibt eine Vielzahl an Nudelformen, was aus den Teigbahnen machen liegt also an uns 😊 Wir können aus den Bahnen „gefüllte Nudeln“ herstellen, z.B. Ravioli, Tortellini, Maultaschen, oder „normale Nudeln“, z.B. dünne oder breite Bandnudeln, Farfalle, Spaghetti usw.

Bandnudeln:

Mit der Nudelmaschine:

- Nudelteigbahnen erneut durch die Maschine drehen, diesmal allerdings mit dem Messeraufsatz, so dass keine Platten mehr herauskommen, sondern Nudeln.
- Die Nudelteigbahnen in Teilstücke aufteilen. Dazu ungefähr alle 20 cm die Teigbahnen mit dem Messer durchschneiden.
- Die Teigbahnen durch den Aufsatz für normale Bandnudeln drehen.
- Die fertigen Nudelstreifen wieder leicht mit Mehl bestäuben, vorsichtig mit dem Mehl „vermischen“, damit die Nudeln nicht zusammenkleben und dann auf ein sauberes Küchentuch legen, bis diese gebraucht werden.
- Den kompletten Nudelteig auf diese Art zu Nudelstreifen verarbeiten.
- Mit dem Nudelholz:
 - Die Nudelteigbahnen in Teilstücke aufteilen. Dazu ungefähr alle 20 cm die Teigbahnen mit dem Messer durchschneiden.
 - Dann mit einem Messer die Teigbahnen in 5 mm breite Streifen schneiden.
 - Die fertigen Nudelstreifen wieder leicht mit Mehl bestäuben, vorsichtig mit dem Mehl „vermischen“, damit die Nudeln nicht zusammenkleben und dann auf ein sauberes Küchentuch legen, bis diese gebraucht werden.
 - Den kompletten Nudelteig auf diese Art zu Nudelstreifen verarbeiten.

Spaghetti:

Mit der Nudelmaschine:

- Die Nudelteigbahnen in Teilstücke aufteilen. Dazu ungefähr alle 20 cm die Teigbahnen mit dem Messer durchschneiden.
- Die Teigbahnen durch den Aufsatz für Spaghetti drehen.
- Die fertigen Spaghetti wieder leicht mit Mehl bestäuben, vorsichtig mit dem Mehl „vermischen“, damit die Nudeln nicht zusammenkleben und dann auf ein sauberes Küchentuch legen, bis diese gebraucht werden.

Farfalle:

Mit dem Nudelholz:

- Die Nudelteigbahnen in quadratische Teilstücke aufteilen. Gut wären Teilstücke à 14 x 14 cm.
- Die Teigplatte in 2 x 2 cm kleine Quadrate schneiden.
- Die Quadrate von außen nach innen mittig mit dem Daumen und dem Zeigefinger zusammendrücken (Schmetterlingsform) und auf ein bemehltes Küchenbrett geben.
- Die Farfalle mindestens 15 Minuten trocknen lassen, bevor diese gekocht werden.

Die Nudeln kochen:

- Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, 1 Liter pro 100 g frische Nudeln.
- Das Salz dazu geben.
- Die frischen Nudeln vorsichtig in das kochende Wasser geben, gelegentlich umrühren.

- Unsere selbstgemachten Nudeln sind je nach Dicke und Größe bereits nach rund 2-4 Minuten fertig.
- Bei großen Mengen Nudeln diese portionsweis kochen, mit einer Schaumkelle entnehmen und gleich die nächsten Nudeln in den Topf geben.

Tipp:

- Die Eier sollten Zimmertemperatur haben.
- Wenn man Maultaschen, Tortellini oder Ravioli herstellen möchte, sollte der Teig direkt weiterverarbeitet werden und NICHT 60 Minuten ruhen. Vor dem Ruhestadium klebt der Teig noch besser. Dies hilft, wenn man die Maultaschen etc. mit der Füllung verschließt
- Die Nudeln nach dem Kochen mit etwas Butter in der Pfanne leicht anbraten/schwenken. So schmecken mir die Nudeln am besten 😊