



Spaghetti mit Cocktailltomaten heißt diesmal unser Selbermachrezept für Kinder. Mit der ausführlichen Anleitung auf Seite 110 und ein wenig Hilfe – zum Beispiel beim Abgießen des Nudelwassers – ist es einfach nachzukochen

Nudeln

Kinder könnten sie jeden Tag essen. Macht nichts, denn je nach Rezept schmecken Nudeln immer wieder anders

DIE NEUE FAMILIENKÜCHE

Ein bisschen ist es wie bei Schokolade: In Nudeln stecken komplexe Kohlenhydrate, die im Gehirn die Serotonin-Produktion anregen – und das sorgt für gute Laune. Neben Kohlenhydraten enthalten Nudeln hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe und nur zwei bis drei Prozent Fett. Der Mythos vom Dickschneider stammt aus Zeiten, als Nudeln bevorzugt mit üppigen Sahnesoßen auf den Tisch kamen.

Heute nennt man die Nudel oft Pasta und kombiniert sie gern mediterran mit viel Gemüse, aber auch mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten. Unzählige Nudelsorten – frisch oder getrocknet –, Kombinationsmöglichkeiten und ein erschwinglicher Preis machen Nudeln so beliebt, dass wir im Jahr fast acht Kilo essen. Spitzenreiter sind aber unangefochten die Italiener mit rund 30 Kilo pro Kopf.

Die Kunst, Pasta herzustellen

Fast alle Nudelsorten – egal ob in Italien oder Deutschland – werden aus Hartweizen hergestellt, denn der hält die Nudeln beim Kochen in Form und gibt ihnen Biss. Der sogenannte Durum-Weizen wird dafür zu Grieß verarbeitet. Zum Grundrezept kommen Wasser und bei Eiernudeln die Eier. Traditionsbewusste Hersteller drücken den Teig durch unbeschichtete Bronzeformen, deren rauere Oberfläche macht die Pasta weniger glatt und damit aufnahmefähiger für Soßen. Modernere, teflonbeschichtete Düsen lassen die Nudeln zwar schön glänzen, doch die glatte Oberfläche stößt die Soße eher ab.

Nach dem Formen werden die meisten Nudeln getrocknet und damit haltbar gemacht. Besondere Trockner entziehen die Feuchtigkeit schonend und gleichmäßig, damit die Nudeln keine Risse bekommen. Frische Nudeln werden sofort verpackt.

Besser Vollkorn?

Vollkorn-Nudeln enthalten auch die ballast- und mineralstoffreiche Hülle des Korns und sind somit gesünder. Doch Ballaststoffe schmecken oft ein bisschen nach Holzfasern und sind nicht jedermanns Sache. Es gibt aber inzwischen Firmen, deren Vollkornnudeln auch geschmacklich überzeugen. Ausprobieren heißt die Devise.

Und: Vollkornnudeln brauchen kräftige Zutaten wie Speck, Hackfleisch oder intensive Gemüsesorten. Zum Beispiel schmecken Spaghetti Carbonara durchaus mit Vollkornnudeln, eine feine Sahnesoße passt weniger. Und wer sich gar

nicht für Vollkorn-Pasta begeistern kann, der gleicht die Nährstoffunterschiede durch frisches Gemüse leicht wieder aus.

So kocht man Nudeln richtig

- **Reichlich Salzwasser, kein Öl.** Nudeln brauchen viel Wasser, damit sie nicht zusammenkleben. 1 Liter pro 100 g Nudeln, sagen Experten. Der oft gepriesene Löffel Öl im Kochwasser ist überflüssig und führt nur dazu, dass die Nudeln die Soße nicht so gut aufsaugen.

- **Al dente heißt bissfest.** Nicht nur die Italiener schwören auf Nudeln, die noch einen festen Kern haben. Die Kochzeiten, die auf den Packungen angegeben sind, bieten meist nur einen Richtwert. Besser die Nudeln zwischen-durch probieren. Frische Nudeln sind in nur wenigen Minuten gar.

- **Nicht abschrecken.** Nudeln in ein großes Sieb gießen und abtropfen lassen, niemals abschrecken.

- **Die Soße muss auf die Nudel warten, nicht umgekehrt.** Oft empfiehlt es sich, die Nudeln in einer vorgewärmten Schüssel oder in einem großen Topf mit der Soße zu mischen.



Zum Weiterlesen: Viele interessante Informationen und Rezepte zum Thema Nudeln gibt es im Internet unter www.nudelnmachengluecklich.de. Dort finden Sie auch die Broschüre „Nick, der Nudeldetektiv“, die Kindern erklärt, wie Nudeln gemacht werden – zum Download oder zum Bestellen. ►

NUDEL-REZEPTE



SCHNELL GEMACHT Farfalle mit Zucchini

Für 4 Personen:

350 g Farfalle
(oder die Lieblingnudelsorte)
Salz
1 große Zucchini
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
4 EL gehackter Rucola
(oder Lieblingskräuter)
frisch geriebener Parmesan
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsaufschrift kochen. Inzwischen die Zucchini waschen, Stiel- und Fruchtansatz abschneiden. Zucchini erst längs in ca. 1/2 cm lange Scheiben, dann längs in ca. 1/2 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen in ca. 3 cm kurze Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Etwa 5 Minuten bevor die Nudeln gar sind, das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Zucchinistifte zugeben und etwa 2 bis 3 Minuten mitbraten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
3. Die Nudeln abgießen und sofort in die Pfanne mit dem Gemüse geben. Alles miteinander mischen. Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen, zuerst mit den Kräutern, danach mit dem Parmesan bestreuen.

Tipp: Wer einen Gemüsehobel hat, schneidet die Zucchini darauf in feine Stifte. Das geht noch schneller, und die Zucchini sind dann schon nach 1 bis 2 Minuten gar.

DAS SELBERMACHREZEPTE FÜR KINDER

Spaghetti mit Cocktailtomaten

Für 4 Personen:

350 g Spaghetti
(oder die Lieblingnudelsorte)
Salz
350 g Cocktailtomaten
1 Handvoll Basilikum
25 g Butter
Pfeffer
frisch geriebener Parmesan
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Zum Spaghettikochen nimmt man einen großen Topf, denn die Nudeln brauchen viel Wasser. Fülle etwa 3 Liter Wasser in den Topf, gib etwa 3 TL Salz dazu und bringe das Wasser zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, gibst du vorsichtig die Spaghetti ins Wasser und stellst die Temperatur sofort auf mittlere Hitze, damit das Wasser nicht überkocht. Die Spaghetti brauchen etwas Zeit, bis sie ins Wasser rutschen. Sobald sie fast unten sind, rühre mit einem Kochlöffel vorsichtig um, damit die Nudeln später nicht zusammenkleben. Jetzt lege den Deckel so auf den Topf, dass eine kleine Öffnung bleibt, und lasse die



Nudeln so lange kochen, wie auf der Verpackung steht.

2. Inzwischen kannst du die Tomaten waschen und dann mit einem scharfen Messer in Viertel schneiden. Sind die Tomaten größer, schneide sie noch mal durch. Wasche die Basilikumblätter und schneide Sie in Streifen.

3. Sobald die angegebene Kochzeit der Nudeln vorbei ist, fische eine Nudel mit einer Gabel aus dem Wasser und probiere, ob sie schon gar ist. Wenn ja, gieße die Nudeln vorsichtig in ein großes Sieb. Nimm dafür Topflappen oder Topfhandschuhe und achte darauf, dass du die Nudeln vom Körper weg in das Sieb abschüttest. Wenn dir der Topf zu schwer ist, hol dir Hilfe.

4. Nimm jetzt eine große Pfanne und lass die Butter darin schmelzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, nimm die Pfanne sofort kurz von der Herdplatte, gib die Cocktailtomaten in die Pfanne, stelle die Pfanne wieder auf die Herdplatte und stelle die Temperatur auf mittlere Hitze. Lass die Cocktailtomaten etwa 2 Minuten warm werden, würze die Tomaten mit Salz und Pfeffer und gib die Basilikumblätter dazu. Schütte jetzt die Spaghetti vorsichtig vom Sieb in die Pfanne und vermische alles vorsichtig. Gib die Nudeln auf vorgewärmte Teller und streue Parmesan darüber.

Tomaten schneiden, Nudeln mischen – Kochen macht Spaß



DAS FAMILIENREZEPT ZUM MITHELFEN Sommer-Lasagne

Für 4 Personen:

(für eine Auflaufform mit ca. 26 x 18 cm)

1 Zucchini

1/2 Aubergine

Kräutersalz, Pfeffer

1 gelbe und 1 rote Paprikaschote

4 EL Öl

4 EL Mehl

600 ml Milch

Salz

9 Lasagneplatten (ohne Vorkochen)

frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Backzeit: ca. 45 Minuten

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zucchini und Aubergine waschen. Stiel- und Fruchtsätze abschneiden und die Früchte längs in Scheiben schneiden, Zucchinischeiben quer halbieren. Von beiden Seiten mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerngehäuse und Stiele herauschneiden und die Früchte in je acht Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer gro-

ßen Pfanne erhitzen, die Paprikaschoten darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 bis 15 Minuten garen.

2. Restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zucchini und Aubergi-



Parmesan
schmeckt
am besten
frisch
gerieben



nen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

3. Das Mehl mit etwas Milch glatt rühren.

Die restliche Milch zum Kochen bringen, Mehl einrühren, kurz aufquellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. 3 Lasagneplatten nebeneinander in die Auflaufform legen. Zucchini- und Auberginescheiben darauf verteilen. 3 Lasagneplatten über das Gemüse legen. Paprikastreifen darauf verteilen und mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen. Wieder 3 Lasagneplatten darüberlegen und nun die Béchamelsoße gleichmäßig darübergießen. Die Lasagne im Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) ca. 45 Minuten garen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Gemeinsam geht es schneller: Während ein Teil der Familie sich ums Gemüse kümmert, bereitet der andere Teil die Béchamelsoße zu und reibt den Parmesan.

Variante: Statt mit Antipastigemüse schmeckt die Lasagne auch gut mit Mangold oder Spinat, mit Brokkoli oder Fenchel. Wichtig: das Gemüse immer vorgaren und würzen.

Fünf Blitz-Nudelrezepte

Alle Zutaten für 4 Portionen

und 350 g gekochte Nudeln:

Carbonara. 100 g durchwachsenen Räucherspeck in 1EL Öl anbraten, Nudeln zugeben. 100 g Sahne mit 4 Eiern und 4 EL Parmesan verrühren, über die Nudeln gießen und alles vermischen.

Käsesoße. 250 g Gorgonzola mit Mascarpone schmelzen lassen, nach Belieben Milch oder Sahne zugeben, pfeffern und mit den Nudeln vermischen

Pomodori. 4 gewürfelte Tomaten in 1 EL Olivenöl kurz heiß werden lassen, salzen, pfeffern, reichlich frische Kräuter unterrühren und mit den Nudeln vermischen.

Sahnesoße. 200 g Sahne erhitzen, 100 g gewürfelten Räucherlachs zugeben, mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frischem Dill abschmecken.

Aglio olio. 3 fein gewürfelte Knoblauchzehen und etwas fein gewürfelte Chilischote in etwa 5 EL Olivenöl nur kurz andünsten, salzen. Fein gehackte Petersilie und die Nudeln zugeben und mit dem Öl mischen.

Für Sie ausprobiert

Rigatoni Pecorino-Tomate und Tortellini Tomaten-Sahne heißen die neuesten tiefgekühlten Pastagerichte von

Frosta. Wie alle Frosta-Gerichte garantiert ohne Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Aromen, Farbstoffe, Stabilisatoren, Emulgatoren und mit Eiern von freilaufenden Hühnern. Der Beutel mit 500 g ca. 3,60 Euro

Nudeln von **Bertoli**. Der italienische Öl- und Soßenspezialist setzt jetzt auch auf Pasta. Elf verschiedene Sorten nach traditionellem Rezept aus ausgewähltem Hartweizengrieß und Wasser hergestellt und durch Bronzeformen gepresst. So wird die Pasta al dente und die Oberfläche rau. 500 g ab 1,69 Euro

Nicht nur für den Überraschungsbesuch: **Marmorkuchen, Schoko Flockina, Zitronenkuchen** und **Mohnkuchen** gibt es jetzt als fertige Kastenkuchen im Folienpack von **Dr. Oetker**. Ca. 1,90 Euro

Bio-Apfel-Balsamico-Birnen-Essig

von **Mutter Natur** wird mit Birnsaftkonzentrat abgerundet. Der leicht süßliche, feinwürzige Geschmack passt gut zu Salaten, süß-sauer eingelegtem Gemüse und zu Chutneys. 250 ml ca. 4,70 Euro

Sommerküche heißt ein wunderschön fotografiertes Kochbuch von Tanja Dusy mit über 150 außergewöhnlichen und dennoch einfachen Rezepten für die kulinarisch abwechslungsreichste Jahreszeit. Gräfe und Unzer Verlag, 24,99 Euro



REDAKTION: CHRISTIANE KÜHRT

WW

Noch mehr leckere Familienrezepte zum Nachkochen finden Sie unter www.elternfamily.de/familienrezepte