

## THEMENSERVICE Ausgabe 1/2006



### **Imagewandel – Von der Beilage in den Mittelpunkt einer kreativen Küche**

Beliebt waren Nudeln schon immer – als Auflauf, in der Suppe und natürlich als Beilage. Seit einigen Jahren aber haben auch die kreativen Köche in Deutschland die Möglichkeiten entdeckt, die ihnen Teigwaren bieten. Zwar werden traditionelle Gerichte wie Käsespätzle nach wie vor geschätzt. Zunehmend stehen Nudeln jedoch im Mittelpunkt einer modernen deutschen Küche, die sie immer wieder in überraschenden Variationen auf den Tisch bringt. Die Nudeltapa mit Tomatenfondue von Werner Koslowski vom Alpenhof in Frasdorf (Chiemgau) ist ein Beispiel für den Einfallsreichtum der Küchenchefs.

Die deutschen Teigwarenhersteller haben diese Entwicklung tatkräftig unterstützt. Mit neuen Nudelsorten und Geschmacksrichtungen haben sie darauf reagiert, dass die Verbraucher gesund genießen wollen und sich eine leichte Küche wünschen. Ihre Produktpalette spiegelt die Popularität asiatischer Gerichte ebenso wieder wie die neu entdeckte Kräuterküche. Das zunehmende Angebot von Dinkel- und Vollkornnudeln entspricht ebenfalls den veränderten Konsumgewohnheiten. Unter mehr als 100 heimischen Nudelsorten können die Verbraucher heute wählen. Die gefragtesten Sorten sind Spaghetti, Spiralen, Bandnudeln und die schwäbische Spezialität Spätzle.

Längst stellen die deutschen Produzenten ihre Nudeln fast überwiegend aus Hartweizen her. Auch darin haben sie auf den verbreiteten Geschmack der Verbraucher reagiert. Eine deutsche Besonderheit: Ein großer Teil der Hartweizennudeln enthält zusätzlich Eier. Sie geben den Nudeln ihre kräftige gelbe Farbe und den

besonderen Geschmack. Insbesondere der Hartweizen sorgt dafür, dass sie beim Kochen stabil bleiben und ihren Al-Dente-Biss bewahren.

**Rezeptvorschlag:**

**Nudel-Tapa mit Tomatenfondue**

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 mittelgroße Stange Lauch
- 200 g tiefgekühlter Blattspinat (gekocht)
- 100 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 250 g Hörnchennudeln (gekocht)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss
- 50 g Gouda (gerieben)
- 8 Eier (verquirlt)
- Eine Auflaufform

Zusätzlich für das Tomatenfondue:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 850 ml geschälte Tomaten  
aus der Dose
- Kräuter der Provence

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Karotte und Zucchini in ½ cm große Würfel schneiden und blanchieren. Den Lauch in große Ringe schneiden und waschen. Den Blattspinat auftauen und grob hacken. Die Erbsen auftauen. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Das Gemüse untermengen und die gekochten Hörnchennudeln dazugeben. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Gouda unterheben. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform geben und mit Ei übergießen. Das Nudel-Tapa im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für das Tomatenfondue die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. Den Knoblauch, die Tomaten und die Kräuter dazu geben. Bei milder Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben würzen und durch ein Sieb passieren.

**Tipps:**

Dieses Gericht kann als warmes Hauptgericht mit Tomatenfondue sowie als kalte Vorspeise, in Würfel geschnitten und mit kaltem Tomatenfondue serviert werden. Anstelle der Hörnchennudeln können Sie auch eine andere Nudelform (z. B. Spiralen oder Röhrchennudeln) verwenden.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde

## **Eigenständig und anpassungsfähig – Nudeln sind kulinarische Alleskönner**

Hartweizengrieß und frisches Trinkwasser, dazu eventuell Salz und Eier: Das Grundrezept für Nudeln ist Jahrhunderte alt und einfach. Dieses traditionelle Rezept ist auch heute noch Grundlage für das Handwerk der deutschen Teigwarenhersteller. Mit viel Einfallsreichtum entwickeln sie jedoch ständig weiter neue Geschmacksrichtungen oder neue Nudelformen. Sie fügen Kräuter hinzu oder Gemüse, ersetzen den Hartweizen durch Dinkel oder Vollkorn und färben die Nudeln manchmal mit Hilfe von Gemüsefarbe ein, weil Kinder das besonders gern mögen. Mit ihren innovativen Nudelkreationen stellen die deutschen Nudelmacher die meisten ihrer ausländischen Konkurrenten in den Schatten.

Die deutsche Nudelküche ist vielseitig, was nicht nur an den Ideen der Köche liegt, sondern auch an den mehr als 100 Nudelsorten aus heimischer Produktion. Oft stehen die Teigwaren bei den Gerichten selbst im Mittelpunkt, beispielsweise als Eintöpfe, Aufläufe, Salate oder Suppen. Nudeln sind allerdings auch anpassungsfähig. Sie vertragen sich mit Fisch und Meeresfrüchten ebenso gut wie mit Rind, Huhn oder Schwein. Sie schmecken als vegetarische Varianten in Gemüsegerichten und sogar als süßer Nachtisch. Die unterschiedlichen Nudelformen haben ihre Stärken: Makkaroni passen gut zu Aufläufen und wie Spaghetti zu Gerichten mit Sauce, Spiralen eignen sich besonders als Beilage zu Gemüse und Fleisch, Bandnudeln zu Braten mit Sauce sowie zu Fisch und Meeresfrüchten.

Fast alle Nudeln werden in Deutschland aus Hartweizen hergestellt. Viele enthalten zusätzlich Eier, denn Eiernudeln sind hier nach wie vor sehr beliebt. Eier geben den Nudeln ihre kräftige gelbe Farbe und den besonderen Geschmack. Insbesondere der Hartweizen sorgt dafür,

dass sie beim Kochen stabil bleiben und ihren Al-Dente-Biss bewahren.

Eine Spezialität aus Süddeutschland sind die Spätzle. Sie begleiten traditionell den Sonntagsbraten oder kommen als Käsespätzle auf den Tisch. Aber auch sie sind in der modernen Küche zu finden beispielsweise als Spätzle mit Kirschtomaten, Käsekrusteln und Raukenpaste.

### **Rezeptvorschlag:**

#### **Spätzle mit Kirschtomaten, Käsekrusteln und Raukenpaste**

##### Zutaten für 4 Personen:

##### Für die Raukenpaste

- 100 g Rauke
- 40 ml Rapsöl
- ½ Knoblauchzehe (geschält)
- 20 g Parmesan (gerieben)

##### Für die Spätzle

- 350 g Spätzle
- 36 Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- etwas Wasser
- 1 Auflaufform
- 320 g Schafskäsewürfel in Salzlake
- etwas Mehl

Zubereitung:

Die Rauke putzen, waschen, und abtropfen lassen. Rauke mit Rapsöl, Knoblauch und Parmesan in den Mixer geben und eine Paste herstellen. Die Paste mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und kaltstellen. Parallel die Spätzle in Salzwasser kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einem kleinem Messer den Strunk der Kirschtomaten entfernen. Die Kirschtomaten in kochenden Wasser ganz kurz blanchieren, im kalten Wasser abschrecken und häuten. Die Schalotte schälen, in Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Die Kirschtomaten dazugeben, mit etwas Wasser angießen und dünsten. Die Spätzle mit Butter anschwenken und in einer gebutterten Auflaufform heiß stellen. Die Schafskäsewürfel in Mehl wenden und in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Pflanzenöl scharf anbraten, eventuell mit kleinen Butterflöckchen verfeinern. Die gedünsteten Kirschtomaten und die Käsewürfel über die heißen Spätzle verteilen. Das Gericht mit einem Esslöffel Paste garnieren.

**Tipp:**

Die Paste kann auch auf Vorrat in größerer Menge hergestellt werden. Sie hält sich im Kühlschrank in einem verschlossenen Glas ca. eine Woche

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde

## **Ob pur oder mit Sauce – Kinder lieben Nudeln**

Was koche ich heute? Eltern, die sich den Kopf über das Mittagessen für den Nachwuchs zerbrechen, können fast immer sicher sein: Kleine Kartoffelmuffel und Reisverweigerer können Spätzle oder Spaghetti nicht widerstehen. Denn Kinder lieben Nudeln.

Ginge es nach den Jüngsten, käme jeden Tag ein großer Topf Nudeln auf den Tisch. Am liebsten pur ohne alles oder klassisch mit Tomaten-, Hackfleisch- oder Gemüsesauce. Beliebt ist aber auch geriebener Käse, aus dem sich schöne lange Fäden ziehen lassen. Erwachsene sollten sich aber auch nicht wundern, wenn ihre Sprösslinge die Nudeln kalt werden lassen und sie dann stillvergnügt mit Apfelmus garnieren.

Punkten können Eltern nicht nur mit verschiedenen Formen wie Band-, Spiral- oder Hörnchennudeln, sondern auch mit Exemplaren, die schon bei der Herstellung bunt eingefärbt werden: Paprika macht Nudeln orange, Tomate färbt sie rot, Spinat grün und Rote Beete rosa. Wie wäre es mit braunen Nudeln zum Nachtisch? Dieser süßen Spezialität haben die Teigwarenhersteller Schokolade beigemischt.

Ob lang oder kurz, gerade oder gekringelt, goldgelb oder regenbogenbunt – sicher ist: Nudeln sind nicht nur Lieblinge der Kinder, sie sind auch gesund. Ihr hoher Anteil an komplexen Kohlenhydraten macht sie zum perfekten Energiespender, der unbesorgt mehrmals in der Woche auf den Familienspeiseplan gesetzt werden kann. Die in Form von Stärke enthaltenen Kohlenhydrate werden nach und nach verwertet und bilden so einen Energievorrat, der beim Spielen, Rennen und Herumtoben stetig abgerufen werden kann.

**Rezeptvorschlag:**

**Korkenziehernudeln in Sahne mit Bananen und Zimt**

Zutaten für 4 Kinder

als süße Hauptspeise:

- 250 g Korkenziehernudeln
- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 3 mittelgroße reife Bananen
- Zimtucker
- Minzeblätter zum garnieren

Zubereitung:

Die Korkenziehernudeln in Zuckerwasser bissfest kochen. Milch und Sahne aufkochen und etwas reduzieren. Die Bananen schälen und in ½ cm große Scheiben schneiden. Die Korkenziehernudeln zu der Sahnereduktion geben und leicht einkochen. Die Korkenziehernudeln in warmen Tellern anrichten, Bananen darüber geben und mit Zimtucker bestreuen. Das Gericht mit Minzeblätter garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Fotos und Illustrationen**  
**(zum Bestellen oder Abruf im Internet)**

Weitere Fotos finden Sie unter [www.nudelmachengluecklich.de](http://www.nudelmachengluecklich.de).

<b>Nudel-Tapa mit Tomatenfondue</b>	<b>Spätzle mit Kirschtomaten, Käsekrusteln und Raukenpaste</b>	<b>Korkenziehernudeln in Sahne mit Bananen und Zimt</b>
		
<b>Kinder lieben Nudeln</b>	<b>Dampfende Nudeln</b>	<b>Pärchen beim Kochen</b>
		