

Alles Pasta!

Erstmals 1995 wurde der 25. Oktober als Weltnudeltag ausgerufen. In Deutschland gehören Nudelgerichte seit Jahrzehnten zu den Top 5 der beliebtesten Speisen. Wir haben Wissenswertes über die Nudel zusammengetragen und natürlich zahlreiche Rezeptideen zum Nachkochen.



Erstmals 1995 wurde der 25. Oktober als Weltnudeltag ausgerufen. In Deutschland gehören Nudelgerichte seit Jahrzehnten zu den Top 5 der beliebtesten Speisen. Wir haben Wissenswertes über die Nudel zusammengetragen und natürlich zahlreiche Rezeptideen zum Nachkochen.

Die Entstehung der Nudel

Die Entstehung der Nudel, im Sinne der Vermengung von gemahlenem Getreide mit Wasser, geht auf lang vergangene Zeiten zurück. Wahrscheinlich wurden Verfahren zur Nudelherstellung und Nudelgerichte in Südeuropa und Ostasien unabhängig voneinander entwickelt. Sicher ist der Verzehr von Nudelgerichten in Europa bereits seit der griechischen Antike, lange bevor Marco Polo aus dem Osten zurückkehrte und von den chinesischen Sojaspaghetti berichtete. Im Nordwesten Chinas wurden bei Ausgrabungen 4000 Jahre alte Nudeln in einer versiegelten Steingutschale gefunden.



Nudeln oder Pasta sind ein Hauptbestandteil traditionell gesunder Ernährungsweisen

Nudeln sind ein Hauptbestandteil traditionell gesunder Ernährungsweisen weltweit, wie beispielsweise in der anerkannten mediterranen Ernährung. In Zeiten einer weltweit zunehmenden Verbreitung von Übergewicht und Diabetes, können Nudeln mit ihrem niedrigen glykämischen Index dazu beitragen, den Blutzucker zu regulieren und das Körpergewicht besser zu kontrollieren. Auf einem ausgewogenen Speiseplan dürfen daher Nudeln nicht fehlen. Mineralstoffe und Vitamine, all das steckt in der Nudel. Und am allerwichtigsten: Nudeln geben mit ihren Kohlenhydraten ordentlich Power.



Die italienische Küche ohne Nudeln - undenkbar!

Nudeln sind das unanfechtbare Standbein der italienischen Küche. Sie werden aus Weizenmehl und Wasser hergestellt. Dabei werden zwei Weizentypen unterschieden: Hartweizen, aus dem man durch Mahlen Gries gewinnt, und Weichweizen, der zur Herstellung von Weißmehl dient. Die Verwendung von Weizengrießmehl kommt der Haltbarkeit, der Kochfestigkeit und dem Geschmack der Nudeln zugute. Da Hartweizenmehl jedoch teurer ist, wird es oftmals mit Weichweizenmehl vermischt. Das italienische Gesetz schreibt vor, dass die im Handel erhältlichen trockenen Nudeln nicht mehr als 7 % Weichweizenmehl enthalten dürfen. Gute trockene Teigwaren erkennt man an der gelblichen Farbe, dem leicht süßlichen Geschmack und dem völligen Fehlen jeden Geruchs. Es heißt, dass es in Italien mehr als 500 Nudelformate geben soll, und auch heute noch erfinden die Hersteller immer neue Formate. Das Nudelformat wird vor allem je nach Sauce ausgewählt: Je größer die Nudeln sind, desto üppiger kann die Sauce sein. Während für Fadennudeln Öl und Käse ausreichen, können Zite-Nudeln gut mit Fleischsaucen, Sahne, Pilzen usw. serviert werden, während sich die kurzen, großen Teigwaren für Rezepte im Ofen eignen. In der mediterranen Küche werden alle Zutaten, nicht nur die wichtigsten, so frisch wie möglich verwendet. Die Natur stellt jedem Koch unzählige Kräuter zur Verfügung. Knoblauch, Basilikum, Lorbeer, Fenchel, Minze, Majoran, Chili usw. sind häufig die mengenmäßig kleinste Zutat, aber extrem wichtig, um den Nudelgerichten Persönlichkeit zu verleihen. Mischen Sie nicht zu viele Kräuter in einem Gericht und setzen Sie sie nur in Maßen ein, damit sie nicht den Geschmack der anderen Zutaten überdecken.

Rezeptidee: Spaghetti "A LA GOURMET" mit gehobelter Belper

Knolle



Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 300 g Cocktailtomaten
- 300 g grüner Mini-Spargel
- 60 g Pinienkerne
- 100 g Basilikumpesto Belper Knolle (schweizer Hartkäse)

Zubereitung:

1. Zunächst die Cocktailtomaten in eine Auflaufform geben und mit Balsamico beträufeln. Die Auflaufform in den auf 220 Grad Umluft vorgeheizten Ofen stellen und für ca. 20 Minuten rösten.
2. Die Spaghetti in kochendem Wasser erhitzen und al dente kochen.
3. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Die Pesto in der Pfanne erwärmen und die Spaghetti, wenn sie al dente sind darin wenden.
4. In der Zwischenzeit den Spargel in kochendem Wasser kurz blanchieren.
5. Die Spaghetti auf einen Teller geben, die Tomaten drum herum dekorieren. Etwas Spargel obenauf geben und die Pinienkerne darüber streuen. Als I-Tüpfelchen etwas Belper Knolle darüber hobeln und dann geniessen.

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de