

Der Vorkoster – Nudeln

Die Rezepte

Udon Nudelsuppe	2
Nudelteig Grundrezept	5
Fagottini mit Auberginen-Parmesan-Füllung und einem Zitronengrasauszug	7
Baked Feta Pasta mit Nudeln aus roten Linsen	11
Parmesanmilch zu Pasta	13

Udon Nudelsuppe

Rezept von Björn Freitag

Nudelsuppenklassiker aus Japan – interpretiert vom Vorkoster.



Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Udon Nudeln (frisch oder vorgekocht)
- ½ l Gemüsebrühe
- 2 Blatt Kombu Algen (Asia-Supermarkt)
- 1 EL Bonito Flocken (Asia-Supermarkt)
- 80 ml Rapsöl oder anderes neutrales Pflanzenöl
- 6 Shiitakepilze
- 150 g Buchenpilze
- 100 g Enokipilze
- 2 Möhren
- 2 daumengroße Stücke Ingwer
- 1-2 EL Sojasauce
- ½ EL Austernsauce
- 1 EL Balsamico Essig

- 1-2 Peperoni (oder auch Chili, wenn man es schärfer mag)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-4 Blätter Pak Choi
- 2 EL Sesam
- Schwarzer chinesischer Essig (nach Belieben)

Zubereitung:

- Gemüsebrühe erhitzen, aber nicht aufkochen lassen.
- Die Algen für 10 Minuten in der Brühe bei mittlerer Hitze ziehen lassen, anschließend Bonito Flocken in die Brühe geben.
- Karotten in feine Julienne (streichholzartige Stifte) oder feine Streifen schneiden.
- Ingwer schälen und reiben.
- Peperoni entkernen und klein schneiden.
- Holzige Stielteile der Shiitake Pilze entfernen und die Pilze in feine Scheiben schneiden.
- In einem Topf das Öl erhitzen. Ingwer, Peperoni und Shiitake Pilze kurz darin anrösten.
- Von Enokipilzen und Buchenpilzen das untere Ende des Stiels entfernen und ebenfalls in das Öl geben.
- Die Möhren ebenfalls hinzugeben und kurz andünsten.
- Die Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen und damit das Gemüse ablöschen.
- Sojasauce, Austernsauce und Balsamico hinzugeben.
- Die Udon Nudeln hinzugeben und bei niedriger Hitze ziehen lassen.
- Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Zusammen mit Sesam und nach Belieben noch etwas Knoblauch kurz ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
- Die Blätter des Pak Choi nach Belieben in kleine Stücke zupfen und in die Suppe geben, aber nur kurz ziehen lassen.
- Den gerösteten Sesam und die Frühlingszwiebeln in die Suppe geben.
- Mit Salz abschmecken und in Schüsseln servieren.
- Wer will, mit etwas schwarzem chinesischem Essig würzen.

Nudelteig Grundrezept

Rezept von Frank Buchholz

Nudeln sind überraschend leicht selbst zu machen – wenn die Basis stimmt! Das Rezept für diesen Grundteig stammt von Pastaliebhaber und Spitzenkoch Frank Buchholz.



Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hartweizengrieß (Semola)
- 200 g Mehl Type 405
- 2 Eiweiße
- 6 Eigelbe
- 1 TL Salz
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

- Grieß, Mehl, Salz, Eiweiße und Eigelbe in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe kneten.
- Anschließend den Teig kurz von Hand durchkneten, um Luft aus dem Teig zu drücken.
- Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Nun kann der Teig ausgewallt und weiterverarbeitet werden.

- Aus diesem Nudelteig-Grundrezept können verschiedenste Sorten Nudeln hergestellt werden. Zum Beispiel gefüllte Nudeln wie die Fagottini mit Auberginen-Parmesan-Füllung und Zitronengrasauszug von Frank Buchholz.

Fagottini mit Auberginen-Parmesan-Füllung und einem Zitronengrasauszug

Rezept von Frank Buchholz

Handgemachte italienische Nudeln mit einem Twist ins Asiatische – der leichte Zitronengrasauszug harmoniert mit dem herzhaften Geschmack der gefüllten Pasta.



Zutaten für 4 Personen:

Fagottini:

- 400 g Nudelteig (siehe Grundrezept)
- 4 Auberginen
- 100 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- ½ Knolle Soloknoblauch (auch Einzehenknoblauch, oder Monoknoblauch), alternativ mehrere Knoblauchzehen
- 8 Zweige Rosmarin

Zitronengrasauszug:

- ½ l Fischfond, alternativ Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe
- 2 Schalotten

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 10 Stangen Zitronengras
- 3 Kaffir-Limetten-Blätter (Asia-Supermarkt)
- 1 EL Sojasauce, nach Belieben
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter

Zum Anrichten:

- frisches Basilikum
- Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:**Fagottini:**

Wichtig: Die Auberginenfüllung bereits am Vortag zubereiten und kaltstellen, damit die Konsistenz fest genug ist.

Für die Auberginenfüllung:

- Den Ofen vorheizen auf 180°C.
- Die Auberginen halbieren.
- Knoblauch schälen, feine Scheiben abschneiden und zusammen mit den Rosmarinzweigen auf die Schnittseite der Auberginen-Hälften legen und mit Olivenöl beträufeln.
- Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Grillrost legen.
- Auf mittlerer Schiene für 30 Minuten im Backofen garen.
- Nach dem Backen den Rosmarin und den Knoblauch von den Auberginen herunternehmen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und in einen Topf geben.
- Bei mittlerer Hitze einige Minuten etwas auskochen, so dass die Flüssigkeit verdampft. Dabei ständig umrühren.
- Den Topf vom Herd nehmen und geriebenen Parmesan hinzugeben, untermengen und die Masse über Nacht im Kühlschrank komplett abkühlen lassen.

- Am Folgetag den Nudelteig zubereiten siehe Grundrezept Nudelteig.
- Den Nudelteig auf einer mit Grieß bestreuten Oberfläche von Hand oder mit einer Nudelmaschine auswallen. Es soll eine Teigbahn entstehen, die 1 mm dick und 10 cm breit ist.
Ist der Teig zu feucht, weiter mit Grieß einreiben, bis er nicht mehr klebt.
- Die Teigbahn mit der Längsseite parallel zur Tischkante legen.
- Ein Eigelb mit wenigen Tropfen Wasser verrühren und den Rand einer langen Seite des Teigbandes damit bestreichen.
- Die gekühlte Auberginen-Masse in einen Spritzbeutel füllen und kleinfingerdick auf der Teigbahn dicht entlang des mit Ei bestrichenen Randes aufbringen.
- Von der mit Ei bestrichenen Seite her die Teigbahn eng und ganz knapp über die Füllung schlagen, ohne dabei Luft einzuschließen und anschließend leicht festdrücken.
- Die Teigrolle mit den Fingern zu kleinen Portionen zusammendrücken, so dass einzeln gefüllte Teigtaschen entstehen.
- Mit einem Teigroller den überstehenden Teig (Längsseite) entfernen. Anschließend die Teigtaschen in separate Fagottini abschneiden.
- Zur Zwischenlagerung der Fagottini empfiehlt sich mit Grieß bestreutes Pergamentpapier.
Außerdem lassen sie sich einfrieren. So können sie auch noch am Folgetag ganz einfach zubereitet werden. Lediglich die Garzeit verlängert sich um ca. eine Minute.
- Die Fagottini in leicht wallendem Salzwasser für etwa drei Minuten kochen
- Anschließend in einem Topf 4 EL Nudelwasser und 1 EL Butter verrühren und die Fagottini noch einmal kurz darin schwenken.

Zitronengrasauszug:

- Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
- In einem Topf mit etwas Öl kurz anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Fischfond ablöschen. Etwas reduzieren. Butter hinzugeben und die Soße mit dem Stabmixer pürieren.
- Limettenblätter in feine Streifen schneiden
- Zitronengras schälen mit einem Messer flachklopfen und der Länge nach aufschneiden.
- Zitronengras und Limettenblätter in die Soße geben und bei geringer Hitze 45 Minuten ziehen lassen.

- Limettenblätter und Zitronengras heraussieben.
- Die Soße abschließend kurz mit dem Pürierstab aufschäumen.
- Mit Salz und Pfeffer (nach Belieben auch Sojasauce) abschmecken.

Anrichten:

- Die Fagottini mit dem Zitronengrasauszug in einem tiefen Teller servieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Darüber etwas geriebenen Parmesan und frisches Basilikum geben.

Baked Feta Pasta mit Nudeln aus roten Linsen

Rezept-Variante von Björn Freitag

Das Blitz-Rezept wurde zum Internet-Hype. Björn Freitag stellt seine "Low Carb"-Variante der Feta Pasta vor – mit glutenfreien Nudeln aus roten Linsen.



Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Feta
- 250 g Nudeln aus roten Linsen
- 300 g Cocktailtomaten
- 3 Zehen Knoblauch
- 6 EL Olivenöl
- Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Feta halbieren und mit den Tomaten in eine Auflaufform legen.
- Knoblauch in feine Scheiben schneiden und über Feta und Tomaten verteilen.

- Gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln und mit Balsamico Essig, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Auflaufform für 10 Minuten bei 200°C in den Backofen geben.
- In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungshinweis kochen. Bei Nudeln aus roten Linsen dauert das nur etwa vier Minuten.
- Das Nudelwasser abschütten und die gekochten Nudeln abtropfen lassen.
- Nach dem Backen die gekochten Nudeln zu den anderen Zutaten in die Auflaufform geben und alles gut durchmengen.
- Nach Belieben mit etwas frischer Petersilie und Olivenöl garnieren.

Parmesanmilch zu Pasta

Rezept von Björn Freitag

Soßentraum aus nur wenigen Zutaten. Mit seiner feinen Parmesanmilch stellt Björn Freitag eine denkbar einfache Soße vor, die zu jeder Pasta passt.



Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Milch
- 250 g Parmesan
- 1 EL Butter
- $\frac{1}{4}$ Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Milch in einen Topf mit geriebenem Parmesan und Butter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Soße auf niedriger Hitze erwärmen. Wichtig: Die Milch darf nicht wärmer werden als 65°C. Hierbei kann man sich mit einem Küchenthermometer behelfen.
- Die Mischung eine Stunde warmhalten, um den Parmesan in der Milch ziehen zu lassen.
- Parmesanstücke aus der Milch sieben. Fertig ist die feine Soße.
- Im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.