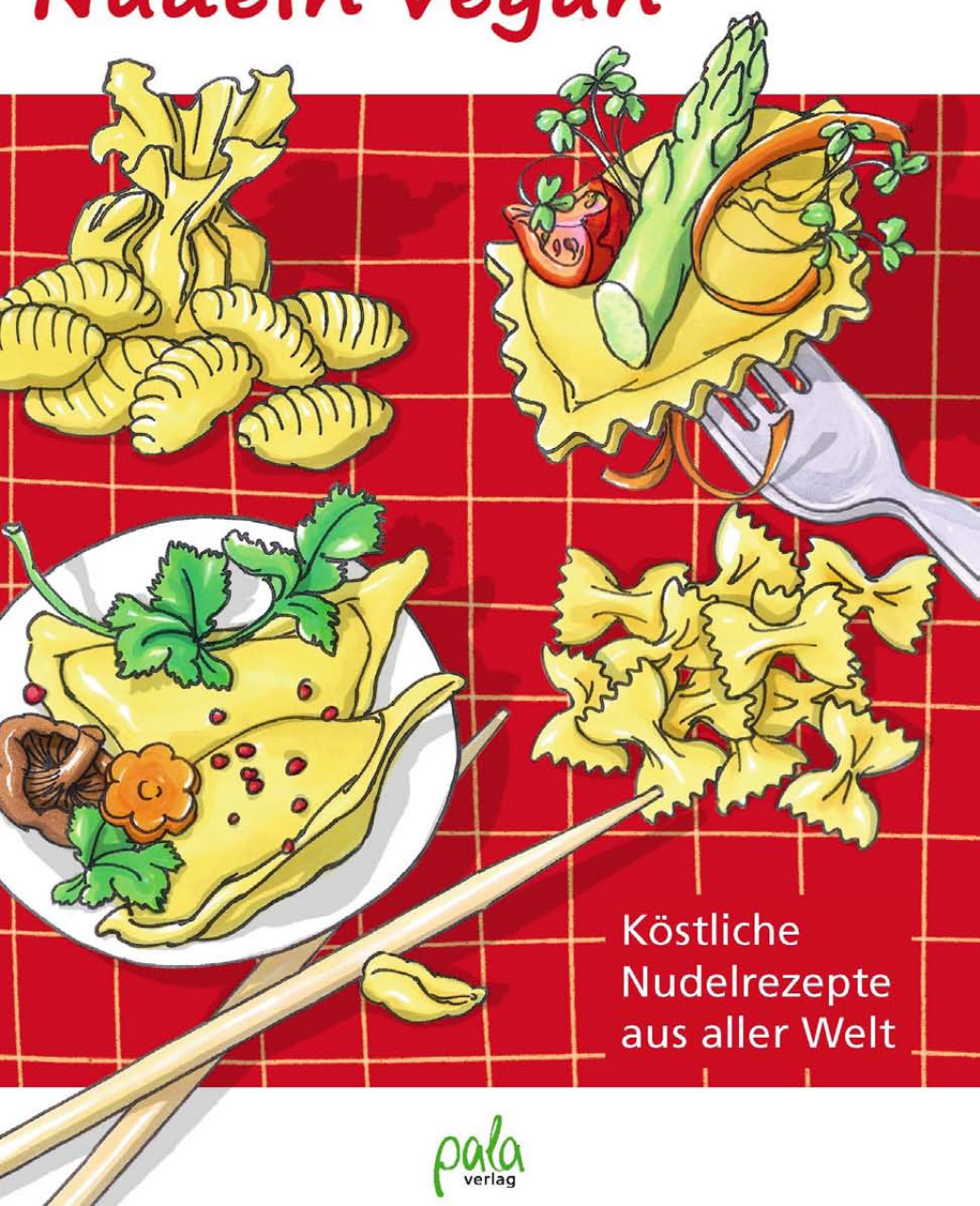


Heike Kügler-Anger

# Frisch aufgegabelt - Nudeln vegan



Köstliche  
Nudelrezepte  
aus aller Welt

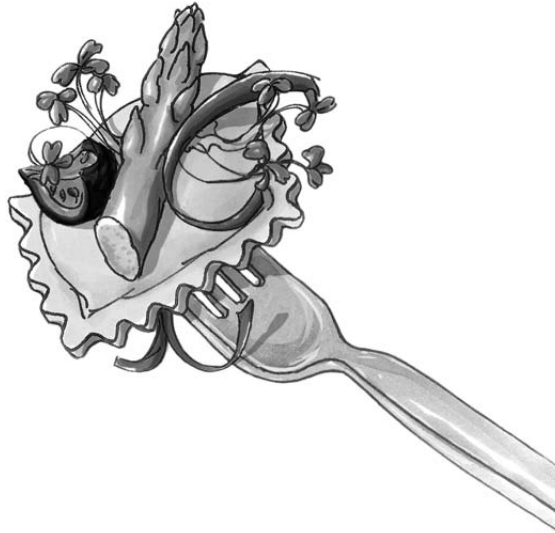
Heike Kügler-Anger

Frisch aufgegabelt – Nudeln vegan

Heike Kügler-Anger

# ***Frisch aufgegabelt – Nudeln vegan***

illustriert von Karin Bauer



pala  
verlag

# Inhalt

Die Ulknudel der Familie. ....	7
Ein Teigfaden zieht sich durch die Welt. ....	10
Helfer beim Do-it-yourself-Nudeln. ....	21
Auf die Nudel – fertig los! ....	24
Hinweise zu den Rezepten. ....	32
 Hausgemachte Nudeln. ....	 34
Nudelverwandte. ....	48
Nudelsaucen. ....	58
Nudelsuppen. ....	110
Nudelsalate. ....	124
Gefüllte Nudeln. ....	138
Nudeln aus Ofen und Pfanne. ....	160
Nudeln als Dessert. ....	178
 Die Autorin. ....	 192
Rezeptindex. ....	193





## Auf die Nudel – fertig los!

### Die Teigherstellung

Die Zutaten zur Herstellung eines guten Nudelteigs sind schnell zusammengestellt, weil der Teig lediglich aus Mehl oder Grieß, Wasser und Salz besteht. Bitte beachten Sie jedoch, dass Sie bei der Verwendung von frisch selbst vermahlene Mehlen etwas mehr Wasser benötigen als mit handelsüblichen Mehlsorten. Die Zugabe



von Öl sorgt bei Teigen, die ohne Ei zusammengewürht werden, für etwas mehr Geschmeidigkeit und Elastizität. Bindemittel wie Johannisbrotkernmehl geben dem Ganzen beim Kochen Stabilität.

Die Zutaten werden relativ schnell zusammengewürht, wobei das Wasser zuletzt und am besten portionsweise unterzukneten ist. Das Zusammenwürhen kann mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine geschehen. Ich benutze dazu jedoch lediglich einen einfachen Kochlöffel und gehe schnell zur »Handarbeit« über, weil ich so ein besseres Gefühl für den Teig habe. Der Teig wird nun kräftig durchgeknetet und das über mindestens zehn, besser 15 Minuten. Die entsprechende Hintergrundmusik hilft, die Zeit zu überbrücken. Nach dem ausführlichen Kneten und Walken sollte der Teig nun glatt, glänzend und geschmeidig sein und nicht mehr am Untergrund kleben. Tut er dies dennoch, empfiehlt es sich, ein wenig zusätzliches Mehl einzuarbeiten. Weist der Teig Risse auf, weil er noch zu hart ist, muss noch Wasser oder Öl hinzugefügt werden.

Der fertig geknetete Teig wird zur Kugel ausgeformt und mit einem zusätzlichen Esslöffel Mehl überstäubt. Dann schlägt man ihn in Frischhaltefolie ein und lässt ihn mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen. In dieser Ruhephase können Teig und Mensch entspannen!

## Nudeln aus Kastanienmehl

250 g Weizenmehl (Type 1050)

150 g Kastanienmehl

2 TL Johannisbrotkernmehl

1 TL Meersalz

3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

etwa 220 ml Wasser

1 EL Weizenmehl (Type 1050)

Weizenmehl für die Arbeitsfläche

4 l Wasser

1 – 2 TL Meersalz

- Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
- In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und das Rapsöl hineingeben. Mit einer Gabel von der Mitte her mit dem Mehlgemisch vermengen.
- Unter Kneten das Wasser hinzufügen. So lange kneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr klebt.
- Den Teig zur Kugel formen, mit Mehl überstäuben und in Frischhaltefolie einschlagen. 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach den Teig in vier Portionen teilen und portionsweise weiterverarbeiten: Den Teig mit dem Nudelholz auf der gut bemehlten Arbeitsfläche oder mit einer Pastamaschine 2 – 3 Millimeter dünn ausrollen.
- Die Teigbahnen in Streifen schneiden (Breite nach Wahl). Die geschnittenen Nudeln 30 Minuten ruhen lassen.
- Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen. (Die Kochzeit ist abhängig von der Breite der Nudeln.)
- Die Nudeln in einen Durchschlag geben und abtropfen lassen.



Nudeln aus Kastanienmehlteig sind eine französische Spezialität.

## Nudelsaucen



Nudeln ohne Sauce sind wie ein Sommer ohne Sonne oder Verliebtsein ohne Kribbeln im Bauch, weil erst die Kombination von Nudel und Sauce ein perfektes Nudelgericht ausmacht. Dabei kann die Sauce, ganz klassisch italienisch, aus Tomaten bestehen. Muss aber nicht. Was in Sachen Nudelsaucen alles möglich ist und köstlich schmeckt, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



## Nudelsaucen mit Oliven



### Avocado-Oliven-Sauce

*4 Frühlingszwiebeln*

*1 Knoblauchzehe*

*2 – 3 EL Olivenöl*

*100 g grüne entsteinte Oliven*

*2 große Avocados*

*2 EL Zitronensaft*

*3 EL fein gehackter Schnittlauch*

*3 EL fein gehackte glatte Petersilie*

*5 EL Sonnenblumenkerne*

*Meersalz*

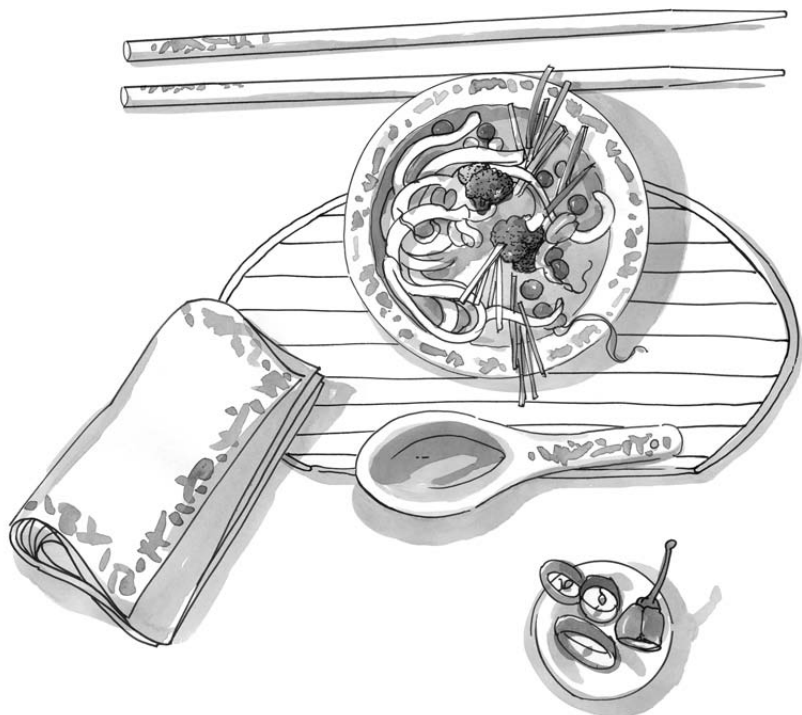
*frisch gemahlener weißer Pfeffer*

- Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden, den Knoblauch schälen, fein hacken und beides im heißen Olivenöl anschwitzen.
- Die Oliven halbieren.
- Die Avocados halbieren, schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mittelfein würfeln.
- Zusammen mit den Oliven zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und sofort mit dem Zitronensaft überträufeln.
- Den Schnittlauch, die Petersilie und Sonnenblumenkerne hinzufügen und alles unter gelegentlichem Rühren erwärmen.
- Die Avocado-Oliven-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu hausgemachten roten Nudeln (siehe Seite 45) oder zu Orecchiette (Öhrchennudeln) servieren.



Die Avocado-Oliven-Sauce auf keinen Fall kochen, weil dann die Avocados bitter schmecken.

## Nudelsuppen



Die Spezies Nudel ist wasserliebend, möchte also gerne schwimmen. Was spricht also dagegen, Nudeln auch in Suppen zu geben? Ganz und gar nichts. In vielen Ländern serviert man deshalb gerne eine schmackhafte und sättigende Nudelsuppe. Im Folgenden habe ich eine kleine Auswahl der leckersten Nudelsuppen aus vielen Regionen dieser Erde für Sie zusammengestellt.

## Frühlingssuppe mit Buchstabennudeln

*2 Frühlingszwiebeln*

*2 – 3 EL Rapsöl*

*1 kleiner Kohlrabi*

*1 kleiner Zucchini*

*2 kleine Karotten*

*100 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)*

*1 ¼ l Gemüsebrühe*

*½ Bund gemischte Gartenkräuter*

*(zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon, Pimpinelle)*

*100 g Buchstabennudeln*

*2 EL Weißweinessig*

*Meersalz*

*frisch gemahlener weißer Pfeffer*

- Die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und im heißen Öl anschwitzen.
- Den Kohlrabi, Zucchini und die Karotten jeweils schälen, fein würfeln und zu den Frühlingszwiebeln in den Topf geben.
- Alles nochmals kurz anschwitzen, dann die grünen Erbsen und die Gemüsebrühe hinzufügen.
- Die Suppe kurz zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und das Gemüse in 8 – 10 Minuten garen.
- Die Kräuter in der Zwischenzeit fein hacken.
- Die Buchstabennudeln, den Weißweinessig und die Kräuter hinzufügen und die Suppe nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Buchstabennudeln bissfest gegart sind.
- Die Suppe vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Nudelsalat auf türkische Art

*3 l Wasser*

*1 – 2 TL Meersalz*

*300 g Spiralnudeln oder andere kurze Nudeln nach Wahl*

*2 rote Zwiebeln*

*5 EL Olivenöl*

*1 ½ Salatgurken*

*10 Mini-Romatomen*

*150 g Sojajoghurt*

*2 EL Weißweinessig*

*2 MSP gemahlener Koriander*

*2 MSP gemahlener Kreuzkümmel*

*4 – 5 EL fein gehackte glatte Petersilie*

*5 EL Sonnenblumenkerne*

*Meersalz*

*scharfes Paprikapulver*

- Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und die Spiralnudeln darin in etwa 10 Minuten bissfest garen.
- Die Spiralnudeln in einen Durchschlag geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in zwei Esslöffel heißem Olivenöl anschwitzen. Vor der Weiterverwendung abkühlen lassen.
- Die Salatgurken schälen und fein würfeln. Die Tomaten vierteln.
- Die abgekühlten Zwiebeln, Gurken und Tomaten zusammen mit den Spiralnudeln in eine Schüssel geben.
- Den Sojajoghurt, die verbliebenen drei Esslöffel Olivenöl, den Weißweinessig, Koriander, Kreuzkümmel und die Petersilie zu einem Dressing verrühren.
- Das Dressing zum Salat geben und gut vermischen.
- Die Sonnenblumenkerne unterziehen und den Nudelsalat herzhaft mit Salz und Paprikapulver abschmecken.

## Gemüse-Maultaschen

*für etwa 24 Maultaschen, 4 – 6 Portionen*

### **Für den Teig:**

200 g Weizenmehl (Type 1050)

200 g Hartweizengrieß

1 – 2 TL Meersalz

1 TL Johannisbrotkernmehl

4 EL Olivenöl

etwa 170 ml Wasser

1 EL Weizenmehl (Type 1050)

Weizenmehl für die Arbeitsfläche

### **Für die Füllung:**

3 mittelgroße Kartoffeln

etwas Wasser

1 kleine Stange Lauch

1 kleiner Kohlrabi

2 kleine Karotten

100 ml Gemüsebrühe

1 altbackenes (Vollkorn-)Brötchen

2 EL fein gehackter Schnittlauch

2 EL fein gehackte glatte Petersilie

1 EL fein gehackter Kerbel

1 EL fein gehackter Estragon

2 – 3 MSP gemahlene Muskatnuss

3 EL Röstzwiebeln

2 EL Semmelbrösel

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

etwa 1 ½ l Gemüsebrühe

4 – 5 EL fein gehackter Schnittlauch

- Den **Teig** wie für die klassische Pasta beschrieben (siehe Seite 39) zubereiten und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Danach den Teig in drei Portionen teilen und jeweils zu etwa 2 Millimeter dünnen Teigbahnen ausrollen.
- Für die **Füllung** die Kartoffeln schälen, vierteln, mit Wasser bedecken und in 15 – 20 Minuten weich kochen. Die Kartoffeln abgießen und mit einer Gabel zermusen.
- Den Lauch in Scheiben schneiden, Kohlrabi und Karotten würfeln. In der Gemüsebrühe in 15 – 20 Minuten sehr weich kochen. Das Gemüse mit dem Pürierstab pürieren und zu den zermuschten Kartoffeln geben.
- Das Brötchen 3 – 4 Minuten in etwas Wasser einweichen. Das überschüssige Wasser sorgfältig auspressen, das Brötchen zerpfücken und zur Gemüsemischung geben.
- Die gehackten Kräuter, Muskatnuss, Röstzwiebeln und Semmelbrösel unterrühren. Herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Teig mit einem umgedrehten Wasserglas oder einem Teigtaschenformer zu Kreisen von etwa 12 Zentimeter Durchmesser ausstechen.
- Auf jeden Teigkreis mittig einen gehäuften Esslöffel von der Füllung setzen. Die Teigkreise zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder mit den Zinken einer Gabel gut andrücken oder die Teigkreise mit dem Teigtaschenformer zusammenpressen.
- Die fertigen Teigtaschen kurz ruhen lassen.
- Die Brühe in einem flachen, breiten Topf zum Kochen bringen. Die Maultaschen in drei Portionen jeweils 10 Minuten garen.
- Die fertigen Maultaschen bei 120 °C im Backofen warm halten, gelegentlich mit etwas Brühe überträufeln.
- Die Maultaschen mit dem Schnittlauch überstreuen und, falls gewünscht, in einem tiefen Teller mit etwas Gemüsebrühe anrichten.

## Türkische Manti mit Joghurtsauce und Chili-Öl

***für etwa 40 Manti***

**Für den Teig:**

350 g Weizenmehl (Type 1050)  
5 EL geröstetes Kichererbsenmehl  
1 TL Meersalz  
1 TL gemahlene Kurkuma  
3 EL Olivenöl  
etwa 200 ml Wasser  
1 EL Weizenmehl (Type 1050)  
Weizenmehl für die Arbeitsfläche

**Für die Füllung:**

1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
250 g gekochte Kichererbsen  
3 EL geröstetes Kichererbsenmehl  
3 EL Tomatenmark  
3 – 4 EL fein gehackte glatte Petersilie  
1 ½ EL weißes Sesammus (Tahin)  
1 EL Weißweinessig  
1 TL mildes Paprikapulver  
⅓ TL scharfes Paprikapulver  
3 – 4 MSP gemahlener Kreuzkümmel  
3 – 4 MSP gemahlener Koriander  
Meersalz

**Für die Joghurtsauce:**

300 g Sojajoghurt

2 EL Olivenöl

2 – 3 Spritzer Zitronensaft

1 – 2 Knoblauchzehen (nach Belieben auch mehr)

2 EL fein gehackte Minze

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Für das Chili-Öl:**

1 getrocknete Chilischote

70 – 80 ml Olivenöl

½ TL mildes Paprikapulver

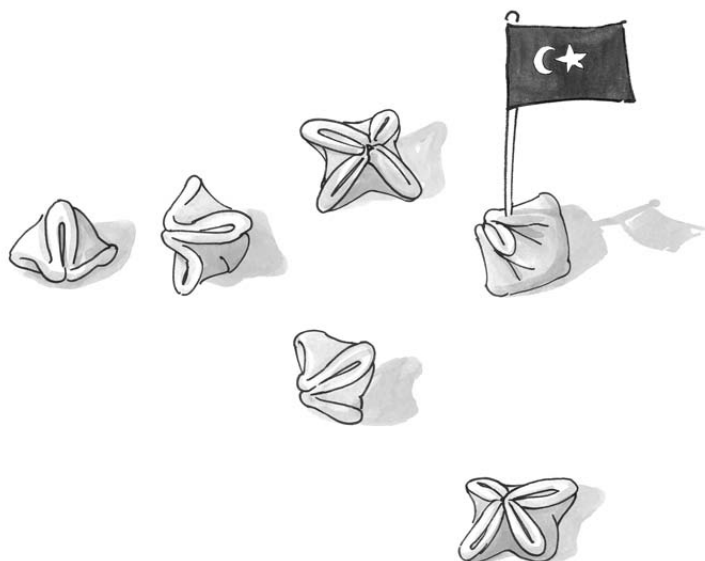
4 l Wasser

1 – 2 TL Meersalz

- Den **Teig** wie für die klassische Pasta beschrieben (siehe Seite 39) zubereiten, 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend zu drei etwa 2 Millimeter dünnen Teigbahnen ausrollen.
- Für die **Füllung** die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und in zwei Esslöffel heißem Olivenöl anschwitzen.
- Die Kichererbsen mit zwei Esslöffel Olivenöl vermischen und mit einem Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zermusen.
- Angeschwitzte Zwiebel und Knoblauch sowie die anderen Zutaten für die Füllung zu den Kichererbsen geben und alles gut vermischen.
- Die Füllung herzhaft mit Salz abschmecken.
- Aus dem Teig mit einem umgedrehten Wasserglas oder einem Teigtaschenformer Kreise von etwa 8 Zentimeter Durchmesser ausstechen.
- Auf jeden Teigkreis mittig einen gehäuften Teelöffel von der Füllung setzen. Die Teigkreise zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder gut andrücken oder die Teigkreise mit dem Teigtaschenformer zusammenpressen.
- Die fertigen Teigtaschen 15 Minuten ruhen lassen.



- In der Zwischenzeit für die **Joghurtsauce** den Sojajoghurt mit dem Olivenöl, Zitronensaft und den durchgepressten Knoblauchzehen verrühren.
- Die Minze unterziehen und die Joghurtsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für das **Chili-Öl** die getrocknete Chilischote mit den Zinken einer Gabel fein zerkrümeln.
- Zusammen mit dem Olivenöl und Paprikapulver in einen kleinen Topf geben und vorsichtig erhitzen. (Darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß wird und zu rauchen beginnt.)
- Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und die Teigtaschen darin in etwa 10 Minuten bissfest garen.
- Die Teigtaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser entnehmen und mit der Joghurtsauce sowie dem Chili-Öl überträufelt servieren.



## Schokonudeln mit zwei Cremesaucen

### **Für die Schokonudeln:**

350 g Dinkelmehl (Type 630)  
 3 EL ungesüßtes Kakaopulver  
 3 – 4 EL fein gesiebter Puderzucker  
 1 MSP Meersalz  
 50 g Zartbitterschokolade  
 3 EL Rapsöl  
 etwa 180 ml Wasser  
 1 EL Dinkelmehl (Type 630)  
 Dinkelmehl für die Arbeitsfläche

3 ½ l Wasser  
 4 EL Puderzucker

### **Für die Vanillesauce:**

4 – 5 EL Puderzucker  
 600 ml Soja-, Reis- oder Haferdrink  
 ½ Vanilleschote  
 1 ⅓ TL Johannisbrotkernmehl  
 2 – 3 MSP gemahlene Kurkuma (nach Belieben)

### **Für die Kaffee-Whisky-Sauce:**

¼ l Soja- oder Hafersahne  
 200 ml abgekühlter Espresso oder Mokka  
 75 ml Whisky  
 5 EL Roh-Rohrzucker  
 1 Päckchen Bourbonvanillezucker  
 2 TL Johannisbrotkernmehl  
 1 TL ungesüßtes Kakaopulver

- Für die **Schokonudeln** die trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.
- Die Schokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen.

- In der Mitte des Mehls eine Mulde ausformen und die geschmolzene Schokolade sowie das Rapsöl hineingeben. Zügig von der Mitte her mit dem Mehl vermengen. Das Wasser in kleinen Portionen hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig zur Kugel formen, mit dem Mehl überstäuben, und abgedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Teig in vier Portionen schneiden, jeweils etwa 2 Millimeter dünn ausrollen und in Streifen schneiden (Breite nach Wahl).
- Die geschnittenen Nudeln 15 Minuten ruhen lassen.
- Das Wasser mit dem Puderzucker zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen.
- Die Nudeln in einen Durchschlag geben und abtropfen lassen.
- Für die **Vanillesauce** den Puderzucker mit dem Sojadrink verrühren.
- Die Vanilleschote auskratzen und das Mark sowie die Schote zum Sojadrink geben.
- Den Sojadrink bei niedriger Temperatur 15 Minuten auf dem Herd ziehen lassen.
- Die Vanilleschote entfernen und den Sojadrink durch ein Haarsieb geben, den Sojadrink zurück in den Topf füllen. Johannisbrotkernmehl sowie die Kurkuma unterrühren und alles kurz zum Kochen bringen.
- Den Topf vom Herd nehmen und die Sauce auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Gelegentlich rühren, damit sich kein Häutchen bildet.
- Die Vanillesauce in eine kleine Karaffe umfüllen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
- Für die **Kaffee-Whisky-Sauce** alle Zutaten in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab kurz pürieren.
- Die Kaffee-Whisky-Sauce in eine kleine Karaffe umfüllen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.



Wenn Sie keinen Alkohol verwenden möchten, ersetzen Sie den Whisky durch drei bis vier Esslöffel Whiskysirup und vier Esslöffel zusätzliche Sojasahne.

Es empfiehlt sich, die beiden Cremesaucen am Abend vorher zuzubereiten, damit sie gut durchgekühlt zu den heißen Schokonudeln serviert werden können.

Beide Cremesaucen halten sich im Kühlschrank 3 – 4 Tage.