

## Tagliatelle oder ... mit Gemüse und Gremolata

Zutaten für ca. 4 bis 5 Portionen, je nach Verwendung:

500 g Gemüse z.B. Lauch, Karotten, Zucchini, Sellerie, Kohlrabi ...	Butter oder Öl  500 g Pasta z.B. Tagliatelle
1 bis 2 Schalotte Salz, Zucker, Pfeffer	50 g Parmesan

### Vorbereitung:

Gemüse waschen, putzen, evtl. schälen – nach Sorten getrennt in Julienne (Streifen) schneiden.  
Schalotten fein würfeln.  
Parmesan reiben.

### Zubereitung:

- In einem passenden Topf (für Gemüse und Pasta mit Deckel) – Butter oder Öl erhitzen, Schalottenwürfel zugeben und anschwitzen.  
Gemüsejulienne (nach Garzeit getrennt) zugeben.  
Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.  
Topf abdecken und das Gemüse knackig dünsten.
- Währenddessen: Tagliatelle in reichlich Salzwasser al dente kochen.  
Abgießen und abtropfen.  
Vorher etwas von dem stärkehaltigen Kochwasser abschöpfen und aufbewahren.
- Tagliatelle, Gemüse und wenig Kochwasser vorsichtig vermengen.
- Mit geriebenem Parmesan, Gremolata, Tomatensugo oder Käsesauce oder ... servieren.

### **Gremolata: Handvoll Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei feiner Zitronenabrieb, ca. 80 g Butter**

Petersilie und Knoblauch fein schneiden, Zitronenzeste fein abreiben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen – leicht bräunen, etwas salzen.

Kurz vor dem Servieren die Zutaten in die heiße Butter einrühren und als würzige Garnitur über die Pasta träufeln.

## Vor- und Zubereitungsarten – Blanchieren, Dünsten, Kochen

Gemüse putzen, waschen und evtl. zerkleinern

### Zubereitung:

**Blanchieren** z.B. Wirsing, Spinat



Das Gemüse wird elastisch, die Bitterstoffe abgebaut, die Farbe verstärkt.

Das Gemüse sofort in Eiswasser abkühlen, der Garprozess wird unterbrochen.



Die Farbe bleibt erhalten!

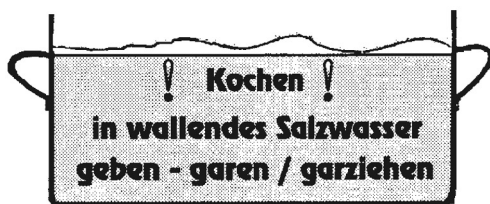
**Dünsten** z.B. Gemüsejulienne

Butter oder Öl erhitzen, feine Schalottenwürfel darin anschwitzen, Gemüsejulienne (evtl. nach Garzeit getrennt) zugeben.



Das Gemüse wird in einem abgedeckten Geschirr/Topf gegart und der Gemüsefond dabei gebildet.

**Kochen** z.B. Blumenkohl, Spargel



Weißes Gemüse aufkochen und garziehen lassen – ergibt eine schonende Zubereitung!

## Nudeln/Pasta

Zutaten für ca. 5-10 Portionen,  
je nach Verwendung als Beilage, Zwischengang oder Hauptgericht:

<b>T</b>	<b>150 g</b>	Eier
<b>E</b>	<b>1</b>	
<b>I</b>	<b>200 g</b>	Weizenmehl Type 405
<b>L</b>	<b>2</b>	
<b>E</b>	<b>100 g</b>	Hartweizengrieß
		Salz

Alle Zutaten vermischen  
und bearbeiten bis der Teig  
glatt und geschmeidig ist.

In Folie einpacken und

Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Der Grieß nimmt Flüssigkeit  
auf und quillt, dadurch wird  
der Teig fester.

### Zubereitung:

1. Teig auf die gewünschte Dicke ausrollen.
2. Teigplatten zuschneiden, mit Mehl bestäuben und leicht abtrocknen lassen.
3. In die gewünschte Nudelform schneiden.  
z.B. Pappardelle, Tagliatelle, Tagliolini, Fettuccine, Linguine, Capelli

### Fertigstellung:

1. Nudeln in ausreichend Salzwasser  
„al dente“ kochen.



Die Nudeln sollen den richtigen Biss  
erhalten.

**Pro 100 g Nudeln – wenn möglich 1 l Wasser ohne Öl**

2. Etwas von dem stärkehaltigen Koch-  
wasser abschöpfen und aufbewahren.

3. Nudeln auf ein Sieb abschütten.



**Nicht mit kaltem Wasser abschrecken,  
dadurch würde die Stärke abgespült.**

4. In wenig Kochwasser, mit etwas  
Butter oder Olivenöl anschwemmen,  
mit Muskat und Salz würzen.



Die Flüssigkeit verhindert das Verkleben  
und macht die Nudeln lockerer.

**Frische Nudeln kochen in 2-3 Minuten „al dente“ !**