

# Teigwaren



Sie gibt es in allen möglichen Formen, Farben und Variationen. Unabhängig davon gibt es sie in verschiedene Qualitäten. Sie werden meist aus hochwertigem Hartweizen hergestellt, und zwar aus einer speziellen Weizenzüchtung, die weniger Stärke, aber mehr Eiweiß als normaler Weizen enthält. Dadurch bleiben die Teigwaren nach dem Kochen schön fest im Biß.

## Tipps

- Teigwaren stets trocken und dunkel aufbewahren. In einer geschlossenen Packung halten sie sich über 1 Jahr.
- Teigwaren immer sofort nach dem Kochen und Abgießen servieren, sonst kleben sie zusammen und werden weich.
- Teigwaren immer in einem großen Topf mit sprudelnd kochend Wasser geben und gut umrühren. Zwischendurch probieren, ob sie „al dente“ -also bißfest- sind. Sie werden mehlig und kleben leicht zusammen, wenn sie zu lange kochen.
- Pro Person rechnet man als Hauptgericht 150gr und als Beilage 80gr rohe Teigwaren.

Es gibt über 100 verschiedene Teigwarensorten.

Zu den bekanntesten gehören:

**Penne:** Diese 6 cm langen und dicken Hohlnudeln, laufen an den Enden spitz zu. Sie haben eine Kochzeit von 9-12 Minuten und passen gut zu Soßen, Kaninchen, Gulasch und Nudelsalat.

**Makkaroni:** Sind lange Hohlnudeln mit 5 mm Durchmesser, mit einer Garzeit von 8-10 Minuten. Zu verwenden für Aufläufe und zu Fleischgerichten mit Soße.

**Tortellini:** Die Taschen oder Ringe sind mit Fleisch, Fisch, Gemüse oder Käse gefüllt. Je nach Art und Größe haben sie eine Kochdauer von 5-12 Minuten. Besonders zu empfehlen sind sie mit Sahne- oder Käsesoßen und zum Überbacken.

**Bandnudel:** Diese Nudeln gibt es in verschiedenen Längen und Breiten, kraus oder als Nudelnester aufgewickelt. Ihre Kochzeit liegt zwischen 4-7 Minuten. Sie passen gut zu Soßengerichte und Nudelpfannen.

**Farfalle:** „Schmetterlinge“ lautet die Übersetzung für diese italienischen Nudeln. Sie müssen 6-8 Minuten gegart werden. Besonders zu empfehlen sind sie für Salate, Suppen, Aufläufe und Eintöpfe.

**Spaghetti:** In unterschiedlichen Längen werden diese dünnen Teigwaren angeboten. Ihre Kochzeit beträgt 10 Minuten. Sie werden mit verschiedenen Soßen oder als Aufläufe gereicht.

**Lasagne:** Diese Teigblätter von 8 cm Breite und 16 cm Länge werden meist vorgekocht angeboten und für Aufläufe verwendet.

**Spiralen:** Die flach, spiralförmig aufgedrehten Nudeln sind etwa 3-4 cm lang. Sie müssen 6-8 Minuten gekocht werden und eignen sich gut für Eintöpfe, Salate, zum Braten und als Beilage.