

„Know How macht Schlau!“

Nudeln kochen

Küchengeräte:



Wie kocht man Nudeln?

- **Den Topf mit Wasser füllen** (für 500 Gramm Nudeln ca. 3 Liter), auf der höchsten Stufe erhitzen. Dabei den **Deckel auf den Topf legen**, dann kocht das Wasser schneller.
- Wenn das Wasser **sprudelnd kocht**, den Deckel abnehmen und Salz in das Wasser geben (pro 100 Gramm Nudeln wenigstens 1 Teelöffel)
- Die **Nudeln in das Wasser geben** und ohne Deckel kochen. **Gelegentlich umrühren**, denn Nudeln bleiben gerne am Boden kleben!
- Kurz vor Ende der Kochzeit (**Die Kochzeit steht auf der Nudelpackung**) eine Nudel aus dem Topf holen, pusten...
- Wenn die Nudeln fertig sind, den Topf vom Herd nehmen, ein **großes Sieb in die Spüle stellen und die Nudeln abgießen**.
- Damit die Nudeln nicht zusammenkleben, kann man sie nach dem Kochen **mit 1 Esslöffel Olivenöl vermischen**.

Wann werden die Nudeln gekocht?

Gegessen wird erst, wenn die Soße fertig ist. **Es ist nicht schlimm, wenn die Soße vor den Nudeln fertig ist**, doch es sollte NICHT umgekehrt sein.

Das bedeutet, wenn ich weiß, dass die Soße ungefähr 15 Minuten braucht, dann setze ich gleich zu Beginn die Nudeln mit auf.

Bei Soßen, die länger brauchen, setze ich das Nudelwasser etwas später auf. In diesem Sinne: Mut zum Bauchgefühl 😊

Wenn die Soße schon fertig ist, das Nudelwasser aber noch nicht kocht, einfach die Soße vom Herd nehmen und kurz vor dem Essen noch einmal erhitzen.

Rezept für eine schnelle Tomatensoße (4 Portionen):

Zutaten:

1x	Zwiebel
etwa 2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
4 EL	Gemüsebrühe
1 Becher	Crème fraîche (150 g)

Zubereitung

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomatenmark zugeben und verrühren.

Die stückigen Tomatenwürfel und Gemüsebrühe hinzufügen, alles unter Rühren zum Kochen bringen. Crème fraîche unterrühren.

Wenn vorhanden, mit Kräutern/Gewürzen abschmecken.

Dino – Tipps:

- Wenn's mal schnell gehen muss, dann fragt Google nach „One Pot Pasta“. Das spart Geschirr und schmeckt genial!
- Soße ist langweilig? Pesto aus dem Glas schmeckt auch. Einfach Glas auf, Pesto auf die Nudeln geben und Guten Hunger!

