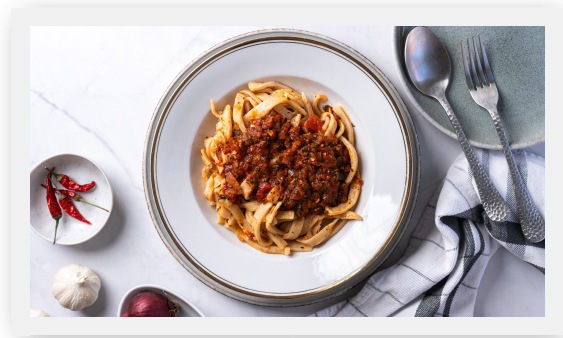




Linguine mit Tomatensoße



Zutaten

Für die Linguine:

500 g	Weizenmehl Type 550 (am besten mit mindestens 12g Eiweiß pro 100g)
200 g	Wasser
5 g	Salz
	Maisstärke (Speisestärke zum Ausrollen)

Für die Tomatensoße:

1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
2	getrocknete Chilis
1-2 EL	Olivöl
1/2 TL	Fenchelsamen
1 Dose	gehackte Tomaten
100-150 ml	Wasser
25 g	gefrorene italienische Kräuter
1 Prise	Zimt
	Pfeffer
	Salz

Sonstiges:

1	Nudelmaschine + passenden Aufsatz
	Küchenmaschine + Flachrührer
	3 Gefrierbeutel mit Zipper
	Papiertüte

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Min. + 90 Min. Ruhezeit

pro Portion: 2230 kJ, 533 kcal, 104,7 g Kohlenhydrate, 15,5 g Eiweiß, 7,9 g Fett, 0 mg Cholesterin, 6,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

vegan **spicy**

Zubereitung

Wie wär's mit einem geselligen Krimidinner? Gemeinsam mit Freunden kochen und rätseln bringt nicht nur unglaublich viel Spaß – mit diesen frischen, selbstgemachten Pasta Pomodoro wird's auch noch richtig lecker. Für den Nudelteig braucht ihr nur 3 Zutaten: Mehl, Wasser und Salz. Der Teig muss immer wieder ruhen, so dass ihr zwischendurch viel Zeit habt, euren Kriminalfall zu lösen. Auch die würzige Tomatensoße mit Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Fenchelsamen und italienischen Kräutern ist schnell gemacht und hält euch nicht lange von eurer Detektivarbeit ab. Während ihr dem Täter noch auf der Spur seid, habt ihr des Rätsels Lösung für großartige Pasta bereits auf euren Tellern.

Für die Linguine

Step 1:

Für unsere Linguine wiegst du das Mehl und gibst es in eine passende Schüssel (solltest du eine Küchenmaschine nutzen, in eben diese). Genauso misst du das Wasser ab und löst darin das Salz auf. Jetzt unter stetigem Rühren, entweder mit der Küchenmaschine oder mit Stäbchen oder dem Stiel eines Kochlöffels, das Wasser langsam, tröpfchenweise dazu geben. Das Mehl sollte sehr fein-krümelig dabei werden. Jetzt alles in den Gefrierbeutel füllen und bei Raumtemperatur 30 Min. hydrieren lassen.

Step 2:

Nach der Ruhezeit kommt der witzige Teil. Gib den Gefrierbeutel in eine Papiereinkaufstasche, lege diese dann auf den Boden und tritt mit sauberen in Socken verpackten Füßen darauf herum. Der Teig wird sich zu einer relativ gleichmäßig verbundenen Teigplatte ausformen. Im Anschluss den Teig nochmals für 30 Min. ruhen lassen.

Step 3:

Jetzt kannst du die Arbeitsplatte und die Nudelmaschine mit Maisstärke bestäuben, damit der Teig nicht festkleben kann. Hole die Teigplatte aus dem Gefrierbeutel, bestäube und verstreiche sie mit Stärke, dann kannst du sie mit einem Messer halbieren, das sollte in etwa die Größe deiner Nudelmaschinenausrollfläche haben.

Step 4:

Jetzt kommst du in den Laminierungsprozess. Dafür rollst du eine Hälfte des Teigs etwas vorher mit dem Nudelholz vor, dann rollst du ihn durch die Nudelmaschine zweimal mit der breitesten Einstellung. Erneut mit Speisestärke bestreichen, dann faltest du den Teig in der Hälfte zusammen, rollst kurz mit dem Nudelholz drüber, und laminierst den Teig wieder durch die breiteste Einstellung. Diesen Prozess kannst du nochmals wiederholen, ansonsten rollst du den Teig mit steigender Einstellung auf die gewünschte Nudeldicke. Dabei den Teig und Maschine immer wieder mit Speisestärke bestreichen. Zum Schluss kannst du die lange Teigrolle nochmals halbieren und auf ein Nudelholz aufrollen, damit dieser abgedeckt nochmals für 30 Minuten entspannen kann.

Step 5:

Jetzt kannst du den Linguine Aufsatz auf die Nudelmaschine anbringen, Stärke verteilen und dann den Teig in Form schneiden. Wenn du die gewünschte Nudellänge erreicht ist, einfach mit einer Schere abschneiden, mit Stärke bestäuben und zur Seite geben. Die Nudeln können abgedeckt in einer Box auf Backpapier im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aushalten und reifen.

Für die Soße

Step 6:
Für unsere Tomatensauce die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen auch schälen, dann zwei in Scheiben schneiden, die anderen beiden hacken. Auch die Chilis schneidest du in grobe, breite Stücke (z.B. einfach dritteln).

Step 7:
Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin kurz Fenchelsamen, Chilis und Knoblauchscheiben, bei mittlerer Hitze, aromatisieren lassen, dann Zwiebeln und den gehackten Knoblauch dazu geben und kurz anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Sobald das erreicht ist, kannst du mit den Tomaten und Wasser ablöschen.

Step 8:
Jetzt musst du nur noch mit Salz, Pfeffer, Zimt und den gefrorenen Kräutern würzen und die Soße einkochen lassen. In der Zwischenzeit kannst du einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und die Nudeln darin für 7-8 Minuten garen. Zum Schluss nur noch mit der Soße lecker futtern.