

# Grundrezept Nudelteig – ohne Ei

---

In Norditalien, bis zur Emilia-Romagna wird pro 100 g Mehl ein Ei hinzugegeben. In der Toscana werden z.B. Trofie und Pici nur mit Wasser und Mehl gemacht. In Mittel- und Süditalien fast nur noch ohne Ei.

## Zutaten:

Für 400 g Mehl/Hartweizengrieß 200 ml Wasser, einen Löffel Öl, 1 Prise Salz

## Zubereitung:

Mehl auf den Tisch geben, in der Mitte ein Loch machen. Salz über das Mehl streuen. Vorsichtig Wasser in das Loch schütten und das Mehl von außen nach innen mit dem Wasser vermischen. Ist alles Wasser verarbeitet, einen Löffel Öl zugeben und alles mit dem Handballen mischen – ca. 10 Minuten.

Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen, dann ausrollen und Spaghetti fertigen.

# Spaghetti alla Carbonara

---

## Zutaten (für 4 Personen):

Ca. 300 – 400 g Spaghetti, 300 g Bauchspeck, 50 g Pecorino, 4 Eigelbe, 1 ganzes Ei, Pfeffer und Salz

## Zubereitung:

Bauchspeck in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne auslassen und abkühlen lassen.

Ei verquirlen, mit dem geriebenen Pecorino vermischen.

Die Spaghetti kochen und in die Pfanne geben, in dem der Bauchspeck ausgelassen wurde.

Mehrfach umrühren, damit die Spaghetti von dem Restfett umhüllt werden.

Spaghetti in den Kochtopf geben, in dem sie gegart wurden, sofort die Ei-Käse-Masse dazugeben und unterrühren.

Die Masse muss unbedingt cremig bleiben. Gerinnen die Eier, ist die Masse zu sehr erhitzt worden.

# Salat mit Joghurt-Quark-Dip

---

## **Zutaten** (für 4 Personen):

Salat nach Wahl, 8 Radieschen, 2 Becher Joghurt, 1 Packung Quark, 1 Dose Thunfisch, 4 Eier, Kräuter nach Wahl, Milch oder Öl, Pfeffer und Salz

## **Zubereitung:**

Den Salat waschen, trocknen und kleinzupfen. Die Eier hart kochen, pellen und in Scheiben schneiden, ebenso die Radieschen in Scheiben schneiden.

Joghurt und Quark mischen und glattrühren. Öl (Olivenöl oder kaltgepresstes Rapsöl) dazugeben und vermengen, etwas Milch dazu geben und wiederum vermengen. Den Thunfisch klein bröseln und in die Joghurt-Quark-Masse geben, mit Kräutern abschmecken. In eine Schüssel den Salat geben, darauf die Radieschen und Eier schichten. Mit dem Dip übergießen.

Alternativ kann jeder Gast sich den Salat auf seinem Teller zusammenstellen.

Das ist ein Grundrezept. Der Salat kann mit Zutaten eigener Wahl ergänzt werden.

# Grundrezept Vanillecreme

---

## Zutaten:

$\frac{1}{2}$  Liter Milch  
1 Vanilleschote(n)  
5 Eigelb  
100 g Zucker

## Zubereitung:

Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mit Milch aufkochen. Die Vanilleschote mitkochen. Eigelb mit Zucker in einer Schüssel cremig schlagen. Die kochende Milch langsam in die Eigelbcrème rühren. Alles zurück in den Topf gießen, auf kleiner Flamme, unter ständigem Schlagen, einmal aufwallen lassen.

Die Vanillecrème durch ein Sieb streichen, abkühlen lassen, dabei die Oberfläche dünn mit Zucker bestreuen, damit sich keine Haut bildet.

# Wackelpudding

---

## Zutaten (für 4 Personen):

ca. 500 ml Fruchtsaft oder Fruchtmark, 6 Blatt Gelatine, Zucker

## Zubereitung:

Gelatine einweichen (in kaltem Wasser!), Fruchtmark oder –saft eventuell nachzuckern. Gelatine in einem Topf auf dem Herd auflösen. Topf darf nicht zu heiß werden! Unter ständigem Rühren den Saft zur Gelatine geben. In eine Schüssel schütten und kalt stellen.