



## NUDELVIELFALT SELBER HERSTELLEN UND GENIESSEN

Informationen und Anregungen  
für die Umsetzung

Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz  
c/o Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel  
Stand Januar 2026

Erstellt mit canva.  
Soweit nicht anders angegeben stammen alle verwendeten Bilder von canva und dürfen durch Nutzung der Pro-Version verwendet werden.

Die Nährwertberechnungen in den Rezepte basieren auf: DGExpert

# INHALT

Seite

Warenkunde	4
------------	---

## Rezepte

Grundrezepte	6
Nudelteige mit verschiedenen Mehlen	7
Nudelsuppe	9
Spinatspätzle mit Champignons	10
Haferspätzle in fruchtiger Soße	11
Maultaschen in Salbeibutter	12
Füllungen für Maultaschen	13
Buchweizen nudeln mit Bärlauchpesto	14
<b>Kontakt</b>	16

# WARENKUNDE

## Ein Blick in die Welt der Nudelvielfalt

Ob als Suppeneinlage, Sättigungsbeilage, eigenständiges Gericht oder Süßspeise - Nudeln können unwahrscheinlich vielfältig zubereitet werden. Dazu kommen die problemlose Vorratshaltung und die einfache Zubereitung, die die Teigwaren, wie sie offiziell heißen, zu einem interessanten Grundnahrungsmittel machen.

Die Geschichte der Nudel lässt sich heute nicht mehr exakt zurückverfolgen. Man weiß, dass die Chinesen vor über 4000 Jahren bereits Nudeln aus Weizenmehl, Eiern und Wasser hergestellt haben und dass die europäische Nudelgeschichte vermutlich schon im klassischen Altertum beginnt. Aber sowohl bei den Römern, als auch bei den Griechen scheinen Nudeln keine große Rolle gespielt zu haben. Erst im Mittelalter begann die "Pasta" (Teig) ihren Siegeszug von Sizilien aus, wo sie vermutlich von den Arabern eingeführt wurde, über Italien in das übrige Europa. Zunächst wurde sie meist süß mit vielen Gewürzen und nur für die Mitglieder der höheren Gesellschaftsschichten zubereitet. Etwa im 18. Jahrhundert entwickelte sich die Pasta zum preiswerten Grundnahrungsmittel für alle und sie wurde so zubereitet, wie wir sie heute kennen. Ebenfalls in dieser Zeit hielt die Nudel Einzug in die deutsche Küche.

Im Schnitt verbraucht der Bundesbürger etwa 10,1 kg Teigwaren (Trockenprodukt) pro Kopf und Jahr (Wirtschaftsjahr 2024/2025). das sind rund 20 Packungen. Weltweit liegen Italiener mit rund 25 kg pro Kopf und Jahr an der Spitze.

## Vielfältige Zutaten

Selbst hergestellte Nudeln sind eine leckere Alternative zu gekauften Nudeln. Den Teig selber machen ist einfacher, als es vielfach angenommen wird. Aus nur wenigen Zutaten - Mehl, Wasser, Salz, Öl - lassen sich vielfältige Produkte herstellen. Typischerweise wird Hartweizengrieß verwendet. Es kann aber auch jedes Vollkornmehl und alle Mehle der verschiedenen Ausmahlungsgrade verwendet werden, ebenso wie fein gemahlene Hülsenfruchtmehle (Rote Linsen, dunkle Linsen, Kichererbsen).

Teigwaren bilden gemeinsam mit Brot, Reis und weiteren Getreideprodukten sowie Kartoffeln eine wichtige Gruppe im Ernährungskreis. Sie versorgen uns mit Energie, Protein, verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Ballaststoffen. Wer häufig Teigwaren isst, sollte die Vollkornvarianten bevorzugen. Sie enthalten ein Plus an Ballaststoffen, verschiedenen B-Vitamine, an Magnesium, Eisen und Zink.

Teigwaren sind beliebig geformte Erzeugnisse, die aus Getreidemahlerzeugnissen oder anderen stärkehaltigen Mahlerzeugnissen (Hülsenfrüchte) mit oder ohne Ei und anderen Zutaten, ohne Anwendung eines Gär- oder Backverfahrens hergestellt werden.

Frische Eier sorgen für Geschmack und eine schöne Farbe. Salz intensiviert den Geschmack.

## Verarbeitung

Mehl, Ei und Salz werden von Hand oder den Knethaken von Handrührgerät oder Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeitet.

Ist der Teig zu fest, wird etwas Wasser zugegeben.

Anschließend sollte der Teig in Frischhaltefolie eingewickelt werden und mindestens 30 Minuten ruhen. Auch die Lagerung über Nacht im Kühlschrank ist möglich.

Nudelteige ohne Ei benötigen die Flüssigkeit in Form von Wasser, pro 100 g Mehl rechnet man ca. 50 ml Wasser.

Um eine ausreichende Geschmeidigkeit zu erhalten kann etwas Öl zugefügt werden. Der Teig wird nach der Ruhephase wieder geknetet, ausgerollt und in Streifen geschnitten, oder in Formen ausgestochen.

Ist eine Nudelmaschine vorhanden, wird der Teig mehrmals durchgedreht. Ist er ausreichend dünn, so erfolgt hier die weitere Verarbeitung.

Die so entstandenen Nudeln können sofort gekocht werden.

Sie können auch getrocknet werden. Das Trocknen erfordert ein bisschen Platz.

Bandnudeln können beispielsweise über ein Rundholz aufgehängen werden, andere Formen werden liegend auf einem sauberen Geschirrtuch ausgebreitet. Man muss bis zu einer Woche je nach Dicke und Form der Nudeln rechnen, bis sie ausreichend trocken sind und in einem Glas oder Tüte verpackt werden können.

**Tipp: Immer die Gäste auf die Nudeln und nicht die Nudeln auf die Gäste warten lassen.**

# GRUNDREZEPTE

1.	<u>Nudeln, einfach</u> 100 g Mehl, Type 405 1 Ei (Größe M) Salz	2.	<u>Weizennudeln</u> 100 g Weizenvollkornmehl 1 Ei (Größe M) Salz	3.	<u>Dinkelnudeln</u> 100 g Dinkelvollkornmehl 1 Ei (Größe M) Salz
4.	<u>Roggennudeln</u> 100 g Roggenvollkornmehl 1 Ei (Größe M) Salz	5.	<u>Buchweizennudeln</u> 110 g Buchweizenmehl 1 Ei (Größe M) 2 Eigelb Salz	6.	<u>Reisnudeln</u> 115 g Reismehl 1 Ei (Größe M) 1 TL Öl Salz
7.	<u>Nudeln halb und halb</u> 150 g Mehl 150 g Hartweizengrieß 3 Eier (Größe M) Salz	8.	<u>Nudeln ohne Ei</u> 150 g Mehl 150 g Hartweizengrieß 1 EL Öl 150 ml kaltes Wasser Salz	9.	<u>Rote Nudeln</u> 110 g Mehl 1 Ei (Größe M) 30 g Tomatenmark 1 TL Öl Salz
10.	<u>Grüne Nudeln</u> 130 g Mehl Type 405 2 Ei (Größe M) 50 g Petersilie (TK) Salz	11.	<u>Spinatspätzle</u> 170 g Spinat (TK) 170 g Dinkelvollkornmehl 3 Eier (Größe M) Salz Muskat	12.	<u>Haferspätzle</u> 200 g Haferflocken/-mehl 2 Eier (Größe M) 150 – 200 ml Wasser 1 TL Salz

# NUDELTEIGE AUS VERSCHIEDENEN MEHLEN

<p><u>Roggenvollkornnudeln</u></p> <p>100 g Roggenvollkornmehl 75 ml Wasser Salz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• halten die Form und die Farbe beim Kochen</li> <li>• Vollkorngeschmack</li> </ul>	<p><u>Dinkelvollkornnudeln</u></p> <p>150 g Dinkelvollkornmehl 75 ml Wasser 2 TL Öl ½ TL Salz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nach Bedarf Mehl unterkneten bis der Teig geschmeidig wird</li> <li>• halten die Form und die Farbe beim Kochen</li> <li>• Geschmack gut</li> </ul>	<p><u>Weizendunstmehlnudeln</u></p> <p>100 g Weizendunstmehl 60 ml Wasser ½ TL Öl ½ Salz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kann sofort weiter verarbeitet werden</li> <li>• hält die Form beim Kochen</li> </ul>
<p><u>Hafermehlnudeln</u></p> <p>100 g Hafermehl 60 ml Wasser 4 TL Öl ½ TL Salz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sehen nach dem Garen schleimig aus</li> <li>• Mundgefühl schleimig</li> <li>• Geschmack nach Hafer</li> </ul>	<p><u>Linsenmehlnudeln (rote Linsen)</u></p> <p>100 g Linsenmehl 1 Ei (Größe M) 1 EL Öl 20 ml Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teig oft durch die Nudelmaschine drehen</li> <li>• halten die Form beim Garen</li> <li>• verlieren beim Kochen die Farbe</li> <li>• Geschmack nach Linsen</li> </ul>	<p><u>Kichererbsenmehlnudeln</u></p> <p>100 g Kichererbsenmehl 50 ml Wasser 1 TL Öl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• etwas Mehl zum Ausrollen dazugeben, lässt sich gut verarbeiten</li> <li>• verlieren beim Kochen die Farbe</li> <li>• Geschmack nach Kichererbse</li> </ul>

<p><u>Maismehlnudeln</u></p> <p>150 g Maismehl 1 TL Öl 80 ml Wasser ½ TL Salz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teig ist wie Sand, zerfällt und ist bröselig</li> <li>• als Nudelteig nicht geeignet, aber als Suppeneinlage möglich</li> </ul>	<p><u>Dinkelvollkorngrießnudeln</u></p> <p>100 g Dinkelvollkorngrieß 1 EL Öl 40 ml Wasser ½ TL Salz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lässt sich sehr gut als Lasagneplatten verarbeiten</li> </ul>	<p><u>Linsenmehlnudeln</u> (braune Linsen)</p> <p>100 g Linsenmehl 1 Ei (Größe M) 1 El Öl 30 ml Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teig oft durch die Nudelmaschine drehen</li> <li>• halten die Form beim Garen, verlieren an Farbe</li> <li>• Geschmack nach Linsen</li> </ul>
--	--	---

# NUDELSUPPE

## Zutaten für 4 Portionen

100 g	Mehl
1	Ei
1 Prise	Salz
10 g	Tomatenmark
½ TL	Rapsöl
15 g	Kräuter
¾ l	Gemüsebrühe
15 g	Schnittlauch
	Petersilie oder
	Pfeffer
	Salz

## Arbeitsschritte

1. Mehl mit Ei und Salz verkneten.
2. Den Teig dritteln.
3. Tomatenmark und Rapsöl mit einem Dritteln des Teigs verkneten.
4. Kräuter unter das zweite Dritteln kneten.
5. Den dritte Teig so belassen.
6. Während die Gemüsebrühe zum Kochen gebracht wird, die Teige zu dünnen Bandnudeln verarbeiten.
7. Die Nudeln in der Brühe garen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Petersilie oder Schnittlauch waschen,  
kleinschneiden und kurz vor dem Servieren  
zugeben.

## Nährwerte pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
157 kcal	22 g	6 g	5 g	2 g

# SPINATSPÄTZLE MIT CHAMPIGNONS

## Zutaten für 4 Portionen

170 g	TK-Spinat
170 g	Dinkelvollkornmehl
2	Eier
	Salz
	Muskat
2-3 EL	Wasser
1	Zwiebel
200 g	Champignons
1 EL	Rapsöl
50 g	Mehl
450 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Milch
	Salz
	Pfeffer

## Arbeitsschritte

1. Spinat in einer Schüssel auftauen lassen.
2. Mehl, Eier, Gewürze und das Wasser zugeben und verrühren.
3. Die Zwiebel putzen und fein würfeln.
4. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und beides in Öl anbraten.
5. Mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
6. Milch und die Gewürze zugeben, aufkochen lassen, abschmecken.
7. Die Spätzle portionsweise mit dem Spätzlehobel in das siedende Wasser geben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel heraus nehmen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

## Nährwerte pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
360 kcal	48 g	13 g	16 g	6 g

# HAFERSPÄTZLE MIT FRUCHTIGER SOSSE

## Zutaten für 4 Portionen

200 g	Haferflocken
2	Eier
150-200 ml	Wasser
½ TL	Salz
400 g	Schweinelende
1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
50 g	Mehl
450 ml	Gemüsebrühe
130 g	Banane
130 g	Nektarine
130 g	Aprikose
130 g	Apfel
300 ml	Milch
	Curry
	Salz
	Pfeffer

## Arbeitsschritte

1. Die Haferflocken mit den Eiern und dem Wasser zu einem Teig pürieren, das Salz dazugeben und ruhen lassen.
2. Die Schweinelende in Streifen schneiden. Die Zwiebel putzen, fein würfeln, mit dem Fleisch im Öl anbraten.
3. Bestäuben mit Mehl und die Gemüsebrühe zum ablöschen dazugeben. 15 Minuten garen.
4. Das Obst waschen, putzen, fein würfeln, zu dem Fleisch geben und 5 Minuten mitgaren.
5. Die Gewürze zugeben und abschmecken.
6. Den Spätzleteig portionsweise mit dem Spätzlehobel in das siedende Wasser geben.
7. Mit einem Schaumlöffel heraus nehmen und in eine vorgewärmte Schüssel füllen.

## Nährwerte pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
565 kcal	70 g	16 g	37	8 g

# MAULTASCHEN IN SALBEIBUTTER

## Zutaten für 4 Portionen

200 g	Mehl
2	Eier
	Salz
100 g	Zwiebeln
200 g	Stremellachs
100 g	Magerquark
1 TL	Zitronengras
30 g	TK-Dill
	Salz
	Pfeffer
15 g	Salbeiblätter
50 g	Butter
1 EL	Parmesan, gerieben
	Pfeffer

## Arbeitsschritte

1. Das Mehl mit Eiern und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten, ruhen lassen.
2. Die Zwiebeln putzen, grob würfeln.
3. Die Zwiebelwürfel mit Lachs, Quark, Dill und den Gewürzen pürieren.
4. Den Nudelteig auf einem großen Holzbrett zu zwei gleichgroßen Platten ausrollen. Auf eine Platte die Fischpaste in regelmäßige, gleich große Portionen verteilen. Die Zwischenräume mit Wasser einpinseln und die zweite Platte auflegen. Die Zwischenräume gut andrücken.
5. Mit einem Messer oder Teigrädchen die Maultaschen ausschneiden.
6. Im siedenden Wasser ca. 10 Minuten garen. Auf ein Sieb abgießen.
7. Während die Nudeln kochen, den gewaschenen Salbei kleinschneiden und in der Butter knusprig braten.
8. Die Maultaschen aus dem Sieb dazugeben und kurz schwenken.
9. Den Parmesan und Pfeffer darüber streuen und sofort servieren.

## Nährwerte pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
451 kcal	41 g	21 g	24 g	2 g

# FÜLLUNGEN FÜR MAULTASCHEN

## Zutaten für 4 Portionen

### Rindfleischfüllung

100 g	Zwiebeln
1 TL	Rapsöl
100 g	Rinderhackfleisch
100 g	Magerquark
	Salz
	Pfeffer
	Paprika

## Arbeitsschritte

1. Die Zwiebeln putzen, fein würfeln und mit Öl und dem Hackfleisch fest anbraten.
2. Quark und das gebratene Hackfleisch mischen und gut würzen.
3. Maultaschen zubereiten wie oben.

### Ricottafüllung

60 g	frische Kräuter
200 g	Ricotta
	Salz
	Pfeffer

1. Die Kräuter waschen, putzen, fein schneiden.
2. Ricotta mit den feingeschnittenen Kräutern verrühren und würzen.
3. Maultaschen zubereiten wie oben.

# BUCHWEIZENNUDELN MIT BÄRLAUCH-PESTO

## Zutaten für 4 Portionen

110 g	Buchweizenmehl
1	Ei
2	Eigelb
1 TL	Salz
40 g	Bärlauch
180 g	Tomaten, getrocknet in Öl
160 g	Walnusskerne
50 ml	Olivenöl, nativ
1 TL	Salz
	Pfeffer

## Arbeitsschritte

1. Das Mehl mit Eiern und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten, ruhen lassen.
2. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln, grob zerkleinern.
3. Tomaten, Bärlauch, Nüsse, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Die Masse muss cremig sein. Bei Bedarf noch etwas Nudelwasser zugeben.
4. Das Pesto kühl stellen.
5. Den Nudelteig durchkneten und beliebig formen.
6. Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und ca 12 Minuten bissfest garen.
7. Abgießen und mit dem Pesto sofort servieren

## Nährwerte pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Ballaststoffe
643 kcal	29 g	55 g	13 g	5 g

# NOTIZEN

# KONTAKT

## Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

### An den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR)

DLR Westerwald-Osteifel  
Bahnhofstraße 32  
56410 Montabaur  
Tel: 02602 9228-1710

DLR Eifel  
Westpark 11  
56634 Bitburg  
Tel.: 06561 9480-0

DLR Rheinpfalz  
Breitenweg 71  
67435 Neustadt  
Tel.: 06321 671-0

DLR Mosel  
Görresstr. 10  
54470 Bernkastel-Kues  
Tel.: 06531 956-0

DLR Westpfalz  
Neumühle 8  
67728 Münchweiler /Alsenz  
Tel.: 06302 9216-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück  
Rüdesheimer Str. 60-68  
55545 Bad Kreuznach  
Tel.: 0671 820-0

Informationen und Termine auf unserer Internetseite:



[www.fze.rlp.de](http://www.fze.rlp.de)

ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de  
kitaverpflegung@dlr.rlp.de  
schulverpflegung@dlr.rlp.de  
seniorenernaehrung@dlr.rlp.de