Low carb Linguine mit der Pasta Fresca



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht
Für 3-4 Personen
Zutaten:
150 gr Haferkleie (idealerweise fein gemahlen)
50 gr Eiweißpulver (meines heißt super hi pro)
50 gr Gluten
Etwas Bindemittel nach Wahl (1 TL Johannisbrotkernmehl ODER 1 TL Guarkernmehl oder 1/2 TL Xanthan)
1 TL Salz
2 Eier abwiegen und mit Wasser auffüllen, so dass es ingesamt 135 gr. sind (Anmerkung Gisela M.: Ich habe zwei Eier zugegeben und das Wasser bei dem Teig für die PF nicht gebraucht, hat perfekt so gepasst, Nachtrag: zwischenzeitlich verwende ich bei der Pastafresca zwischen 100 und 105 gr Flüssigkeit) – *Tipp: Alternativ kann man die Eier auch durch Wasser ersetzen, funktioniert auch.*
Zubereitung:
Trockene Zutaten in Multi mit Messer geben, kurz laufen lassen, dann Wasser und Ei einfüllen und krümelig rühren. Alternativ Zubereitung in Kessel mit K-Haken.

In der Pasta fresca nach und verarbeiten.

Tipp:
Das Low-Carb-Nudelrezept kann auch mit den Pastawalzen gemacht werden, siehe hier:





Fotos von Christine Gollbrecht

Schmandplätzchen LowCarb



Foto von Martina Witzel

Rezept zur Verfügung gestellt von Martina Witzel, die die Rezeptidee in Daggis Low Carb Küche gefunden hat: https://www.facebook.com/1599650030288830/photos/a.1599701326950367.1073741828.1599650030288830/1752928584960973/?type=3&theater

Zutaten:
50g Butter
75g Erythritol
3 Msp Steviaextakt
1 Prise Salz
1 Eigelb
mindestens 1/2 Fläschchen Vanillearoma
100g Schmand
40ml Sahne
1 TL Guarkernmehl
150g weißes Mandelmehl

Zubereitung:
K-Haken einsetzen,

Butter bei 50°C, Kochstufe 3, 1 Minute weich werden lassen,

Temperatur ausschalten

Erythritol, Steviaextakt, Salz , Eigelb, Vanillearoma auf Stufe 5, 5 Minuten unterrühren

Schmand, Sahne auf Stufe 5, 3 Minuten unterrühren

Guarkernmehl und weißes Mandelmehl
mischen, auf Stufe 1 löffelweise dazugeben

Fertigen Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen

Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Teig ausrollen, Kekse ausstechen, ca 15 Minuten in der Mitte backen.

Optional: Mit mindestens 85%iger Schokolade dekorieren.

Nudelteige für die Pasta Fresca – Variationen



Foto Elvira Preiß

Allgemeine Tipps zur Pasta Fresca, die in der Facebookgruppe Backen und Kochen mit Kenwood gesammelt wurden:
Die doppelten Teigmengen der Teige Nr. 1-3 passen in den Multizerkleinerer. Bei höherer Teigmenge unbedingt den Kessel mit K-Haken benutzen (dann ggf. in Teilmengen wieder in den

Multi umfüllen). Der Teig sollte bröselig sein, darf aber nicht zu trocken sein, sonst könnte der Verschlussring der Pasta fresca zerbrechen. Daher zuerst den Teig nach Rezept vorbereiten und dann noch Semola oder Grieß löffelweise zugeben, bis die Konsistenz stimmt. Zur Sicherheit vor dem Start immer noch zwei Teigbröselchen mit den Fingern zusammendrücken. Halten sie nicht, ist der Teig definitiv zu trocken. Dann bitte nachbessern.Beim Einfüllen den Teig möglichst seitlich reinrieseln lassen. Nicht zu viel Teig (die weiße Schnecke sollte immer noch zu sehen sein). Den Stopfer sollte man eher nicht benutzen. Sobald man stopft, verstopft alles und es dauert ewig. In diesem Fall lieber nochmal den Teig in den Multizerkleinerer geben, ggf. modifizieren (einen Spritzer Öl/Wasser zugeben, wenn zu trocken bzw. einen Löffel Mehl/Grieß zugeben, wenn zu feucht), kurz messern und dann zurück zum Start :-).
Nun viel Spass beim Nudeln! Es ist leichter, als es sich anhört. Man muss nur 1 x verstanden haben, wie die Konsistenz beschaffen sein muss.


Beispiel für krümeligen Teig, der auf Verarbeitung wartet

Vorwort:
… Wenn es mal nicht klappt….

Anbei ein beispiel wie man aus einem etwas zu trockenen Teig (links) mit etwas Zugabe von Wasser (zB mit Blumensprüher) zu einem sehr guten Ergebnis kommt:




Fotos Elke Kru

Und jetzt gehts auch schon los mit den Rezepten….

Teig Nr 1 – Rezept von Azis Can
im Multizerkleinerer mit dem Messer zubereitet
125 gr Semola (Erläuterung Semola)
125 gr Mehl
80 ml Wasser
3 ml Olivenöl




Foto Gisela M./Cannelloni/Teig Nr. 1

Teig Nr 2 – Rezept von Azis Can
im Multizerkleinerer mit dem Messer zubereitet
125 gr Semola (Erläuterung Semola)
50 ml Wasser
3 ml Olivenöl




Foto Gisela Martin/Casarecce/Teig 2

Teig Nr. 3 Pasta Fresca:
im Multizerkleinerer mit dem Messer zubereitet
Rezept von Dirk Ebeldt
125 gr Semola (Erläuterung Semola)
1 Ei
3 ml Olivenöl
10 ml Wasser (Anmerkung Gisela M.: lasse ich immer erst mal weg, und füge es nach Bedarf, je nach Eiergröße, zu)




Foto Gisela Martin/Casarecce/Casarecce im Dampfgarkorb gedämpft/Teig 3

























Foto Gisela Martin/1. Reihe von links nach rechts Silatelli/Orecchiette/Teig 3
Foto Gisela Martin/2. Reihe von links nach rechts Spaccatelli/Fusili/Teig 3
Foto Gisela Martin/3. Reihe von links nach rechts Bigoli mit Petersiliensaftzugabe/Teig 3
Foto Gisela Martin/4. Reihe von links nach rechts Conchigliette/Reginette/Teig 3
Foto Dorothee Saunders/5. Reihe Paccheri lisci
Foto Dorothee Saunders/6. Reihe Spaghetti 2 mm
Foto Dagmar Möller/7. Reihe Mafalde
Foto Katrin Russek/8. Reihe Gnocco napoletano

Teig Nr. 4 Pasta Fresca:
im Multizerkleinerer mit dem Messer zubereitet
Rezept von Stefan Dardas
50gr Mehl, erweitern bis zu 75 gr.

50gr. Semola, erweitern bis zu 75 gr.
1 Vollei
Alternativ: Unter den Teig frische Kräuter, Currypulver oder Steinpilzmehl mischen.

Teig Nr. 5 Pasta Fresca ohne Ei
mit K-Haken im Kessel (da Menge für Multi viel zu groß ist)
Rezept von Chefkoch.de
2025 gr Hartweizengrieß gemahlen
676 ml Wasser
Mit K-Haken rühren



Foto Regina Brand/Maccheroni Lisci/Teig Nr. 5

Teig Nr. 6 Pasta Fresca Vollkornvariante
im Multizerkleinerer mit dem Messer zerkleinert
50 gr Weizenvollkornmehl
200 gr. Vollkorngriess
150 gr. Hartweizengriess
2 Eier
8 g Olivenöl
etwas Wasser (nach Bedarf und Eigröße) vorsichtig einlaufen lassen.




Foto Gisela Martin/von links nach recht/Casarecce/SpaccatelliTeig 6

Teig Nr. 7 Glutenfreie Nudeln

wurde in Facebookgruppe von Corinna Schletz gepostet, stammt aus einem schwedischen glutenfreien Kochbuch. Dort wird eine glutenfreie Mehlmischung hergestellt, die man für jedes Rezept als Basis nimmt.

45 g Reismehl
45 g Mais-,Buchweizen- oder Hirsemehl
60 g Kartoffelstärke
1 Msp. Backpulver glutenfrei
2 g Guarkernmehl
2 Eier

Das Guarkernmehl dient als Ersatz für das fehlende Gluten, das ja quasi der Kleber im normalen Getreide ist. Ohne Bindemittel werden glutenfreie Teige bröselig und trocken.Man kann auch Johannisbrotkernmehl nehmen.

Anmerkung Gisela Martin: Getestet mit Variante HIrsemehl. Funktionierte nur bei Silatellimatrize, bei anderen Matritzen kamen Nudeln “zerrissen” raus. Hätte man ggf. 1 gr. mehr Guarkernmehl nehmen müssen. Nudeln waren sehr lecker und bissfest. Foto siehe unten.





Foto von links nach rechts: Gisela Martin, Silatelli, Teig 7/Foto Christian Schmidt, Silatelli und Rigatoni, Teig 7



Foto Elvira Preiß , Teig Nr. 7 mit Reismehl, Maismehl, ohne Backpulver, Kartoffelstärke , Eier und Guarkernmehl etwas mehr ca 4g ,

Teig. Nr. 8. Dinkelnudeln aus der Pasta fresca:
Rezept von Britta Knoche
500g Dinkeldunst
170g Wasser
Mit dem K-Haken verrühren, etwas ruhen lassen und dann in die Pasta fresca geben.

Die Nudeln sind eher weich, aber lecker und schmecken allen in der Familie.

Teig Nr. 9. Dinkelvollkornudeln
Rezept von Silke Haderlein
500 gr. Dinkelvollkornmehl
4 Eier
Mit dem K-Haken zu einem krümeligen Teig verarbeiten.

Teig Nr. 10 Emmervollkornnudeln mit Ei
Rezept von Dagmar Möller
3 Eier (163 g)
2 Msp. Kurkuma
6 g Salz
5 g Olivenöl
180 g Emmervollkornmehl
130 g Semola rimacinata



Foto von Dagmar Möller, Funghi, Teig Nr. 10

Teig Nr. 11. Dagmas ultimatives Pastafresca-Rezept

Zutaten:
2 Eier
130 g 550er Mehl
90-100 g Semola grano duro rimacinata (je nach Eiergröße)
etwas Salz und etwas Öl – kein Wasser!

Nicht zu feucht, aber auch nicht ganz so trocken, so dass der rieselige Teig gerade von alleine zusammenklebt, aber noch kugelig ist.





Teig Nr. 11 – Dagmar Möller

Teig Nr 12 – Zucchininudeln

Gisela M.
im Multizerkleinerer mit dem Messer zubereitet
Zutaten:
125 gr Semola (Erläuterung Semola)
50 ml Zucchinisaft (Eine mittlere Zucchini mehrfach durch die Beerenpresse laufen lassen, ergab bei mir 100 ml Zucchinisaft, aus dem Trester kann man Bratlinge backen)
5 ml Olivenöl

Anmerkung: Anstelle von Zucchinisaft kann man auch Rotkohlsaft oder andere Gemüsesäfte verwenden.



Teig Nr. 12 – Gisela M. mit Zucchinisaft

Teig Nr 13 – Teigempfehlung von Pastidea
Pastidea produziert die schönen Matrizen, die man hier auf den Bildern sieht. Erwerben kann man sie in Deutschland auf

www.Gaumen-Freun.de

Zutaten für 2/3 Personen:
250 g Semola
95 ml Wasser (ca. 38 % vom Mehlgewicht) oder
100 ml Wasser und Ei (mit Wasser auffüllen, bis 100 ml erreicht)

Zutaten für 4/5 Personen
500g Semola**
190ml Wasser (ca. 38 % vom Mehlgewicht) oder * *
200ml Wasser und Ei (mit Wasser auffüllen, bis 200 ml erreicht) *

Matrizenvorbereitung:
Reinigen Sie sorgfältig die Matrize vor der Verwendung und tauchen Sie diese ins warme Wasser.
Trocknen Sie die Aussenseite der Matrize ab, die Innenseite der Matritze soll feucht bleiben.

Wenn der Teig fertig vorbereitet ist, eine kleine Teigmenge mit den Fingern nehmen und zusammendrücken. Der Teig muss zusammenkleben und gleichzeitig krümelig sein.

*Die Angaben gehen von normalen Feuchtigkeitsbedingungen mit 50 % aus, sie können sich ändern unter feuchten/trockenen Bedingungen.
**Je nach unterschiedlicher Mehlsorte kann die Menge der zugebenden Flüssigkeit variieren. Daher immer o. g. Fingertest durchführen.

Teig Nr. 14 – Rezept zur Verfügung gestellt von Pia Bachfischer-Straub

Zutaten:
260g 405er Mehl
140g Hartweizengriess/Dunst mittel(Mühle Kleeb)
180g Vollei, evt etwas Wasser



Foto Pia Bachfischer-Straub/Fusili A2

Teig Nr. 15 – Teigrezept von Pastidea für Philips Pastamaker





Auf Pastafresca wie folgt umwandeln:
Anstelle im Pastamaker in dem Kessel mit K-Haken rühren und Teig jeweils abgedeckt stehen lassen.

Zutaten:
250gr Semola rimacinata
Wasser + 2 Eigelb leicht verquirlt, gesamt 100 ml (Originalrezept sind 110 ml für Pastamaker, da besteht aber die Gefahr, dass der Teig zu feucht ist und man stopfen muss) (die Mengenangaben sind Ca-Angaben und können abweichen je nach Temperatur und Luftfeuchtigkeit)
5 gr Olivenöl

Zubereitung:

3 Minuten kneten lassen und am Ende vom Knetvorgang die Maschine ausschalten.

Den Teig ruhen lassen für circa 30 min.

Nochmals 3 Minuten kneten lassen und am Ende vom Knetvorgang die Maschine ausschalten.

Für weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Der Teig muss bröselig sein, aber gleichzeitig feucht.

Das komplette Programm incl. 3 Minuten kneten durchlaufen lassen, diesmal incl. dem Prozess der Ausgabe.