D21

Cavatielli

4-5'
KOCHEN ZEIT

3kg e

100g
PORTION

24
MONAT BEI -18°C

Zutaten

Hartweizengrieß, Wasser, Salz.

Wir reisen nach Apulien, um eine alte regionale Nudelsorte zu entdecken: die Cavatielli. Eine Sorte, die zu den traditionellen „gezogenen“ Nudeln gehört. Sie werden so bezeichnet, da sie aus einer besonderen Verarbeitungsmethode entstehen, bei der das Teigstück mit speziellen Fingerbewegungen über das Küchenbrett gezogen und darauf gedrückt wird. Der Teig, der durch die Verarbeitung besonders weich bleibt, ist einfach zuzubereiten: Er besteht nur aus Hartweizengrieß, Wasser und Salz. Die Form erinnert an eine langgezogene und teilweise geschlossene Muschel. Sie nimmt die Sauce in ihrem Inneren großzügig auf. Und in der apulischen Tradition sind viele Saucen zu finden, die zu den Cavatielli serviert werden: mit Fleisch oder Fisch, insbesondere mit Klippfisch oder Miesmuscheln, sowie mit Hülsenfrüchten und zu guter Letzt mit Käse, wie zum Beispiel mit aromatischem Schafsricotta.

Datenblatt

+/- 1,8g
FÜR STÜCKE

%
50
PORTIONSAUSBEUTE NACH DEM GAREN

Nährstoffgehalt durchschnittswert für 100 g

Energie kJ 1196 – Energie kcal 282 – Fett g 0,8 davon gesättigte Fettsäuren g 0,2 – Kohlenhydrate g 56,9 davon Zucker g 1,6 – Ballaststoffe g 2,2- Eiweiss g 10,7 – Salz g 0,13