# Nudeln

noodle (eng.), nouille (franz.), fideos (span.), nuudeli (finn.), mamlasz (ung.)

## Kategorie

Teigwaren, Nudeln

## Beschreibung



Spaghetti



Nudelnest



Lockennudeln

Nudel ist ein Oberbegriff für eine Vielfalt von gegarten Speisen aus einem Teig; die meisten (aber nicht alle) werden heute auch unter dem Begriff Teigwaren eingeordnet.Nudelteig kann mit sehr unterschiedlichen Zutaten hergestellt sein. Meist entsteht er auf der Basis von gemahlenem Getreide; es gibt aber auch Nudeln, insbesondere in der asiatischen Küche und diätetischer Natur, die keine Getreideprodukte im engeren Sinn enthalten, zum Beispiel Shirataki-Nudeln, Soba-Nudeln (aus Buchweizen), Glasnudeln aus Mungbohnenstärke.Nudeln können verschiedenste Form und Größe aufweisen. Es existiert ein Übergangsbereich zwischen den Begriffen Nudel und Kloß bzw. Knödel, z. B. im Fall der Dampfnudel. Es wird auch vermutet, dass die Wörter »Nudel« und »Knödel« einen gemeinsamen Ursprung haben und als lautliche Varianten voneinander entstanden sind.
Als Nudelteig, einer der Teige, aus denen Nudeln gemacht werden, wird in Deutschland ein Teig bezeichnet, der die Vorgaben des Lebensmittelrechts bezüglich Teigwaren erfüllt. Die nicht umgangssprachliche technische Bezeichnung Teigwaren benennt Produkte, die überwiegend aus gemahlenem Getreide und wahlweise Hühnerei mit geringem Salz- und Wasseranteil und mit verschiedenen weiteren Zusätzen durch Formen und Trocknen ohne Anwendung eines Gärungs- oder Backverfahrens erzeugt werden.Nicht alle Teigwaren sind Nudeln, so werden Spätzle bzw. Knöpfle im Lebensmittelrecht den Teigwaren zugeordnet, aber nicht als Nudeln angesprochen; sie sind nicht aus Nudelteig in küchentechnischem Sinn. Auch spezielles Backwerk, wie die Meißner Fummel, das keine Teigware ist, wird aus einem Nudelteig gemacht. Nudelteig wird auch verwendet zur Erzeugung weiterer Speisen wie zum Beispiel Lasagne oder verschiedener Formen von Teigtaschen wie Maultaschen, Schlutzkrapfen (in Osttirol auch Schlipfkrapfen) oder Ravioli.
Sie bestehen aus Nudelteig, der mit dem Nudelholz ausgerollt wird, dann werden die Nudeln in diversen Formen ausgestochen oder geschnitten. Dies kann natürlich auch mit einer Nudelmaschine geschehen oder der Nudelteig wird durch Düsen gepresst. In manchen Regionen Chinas ist es üblich, einen einzigen Nudelstrang aus einem großen Stück Nudelteig zu formen,

© 2026 coquina.de

indem dieser langgestreckt und mehrmals doppelt genommen wird.
In Europa und Nordamerika, damit auch im deutschen Sprachraum weit verbreitet, sind verschiedene Formen nach italienischen Vorbildern. Rezeptur und Namen werden jedoch oft dem lokalen Geschmack angepasst:

- Makkaroni »Die Strohhalme«: lange röhrenförmige Nudeln, die mit Sauce als eigenständiges Gericht, seltener als Beilage gereicht werden

- Spaghetti »Die Schnürchen«: lange, zum Teil auch überlange dünne Nudeln, die mit Sauce als eigenständiges Gericht gereicht werden

- Fettuccine »Die kleinen Bänder«: lange breitgerollte, bandartige Nudeln, verbreitet in der toskanischen und römischen Küche

- Pipe / Pipette »Die Hörnchen«: kleine, gekrümmte röhrenförmige Nudeln, die als Beilage, seltener auch als Suppeneinlage Verwendung finden

- Fusilli »Die kleinen Spindeln«: gedrehte Nudeln, die sowohl als Beilage als auch mit Sauce als eigenständiges Gericht gereicht werden

- Conchiglioni »Die Muschelnudeln«: sehr kleine Nudeln in Form vom Muscheln, die als Suppeneinlage verwendet werden

- Tortiglioni »Die kleinen Kuchen« oder Rigatoni »Die Linienförmigen«: kurze röhrenförmige Nudeln, die mit Sauce als eigenständiges Gericht gereicht werden

- Farfalle »Die Schmetterlinge«: schmetterlingsförmige Nudeln, die sich für Suppen und eigenständige Gerichte eignen

- Für die Zubereitung von Lasagne »Die aus der Ofenform" werden Lasagneblätter - frisch und getrocknet - angeboten.

Andere Formen sind vermutlich unabhängig von italienischen Vorbildern, wie beispielsweise:

- Bandnudeln »Die Geschnittenen«: breite Nudeln, die den italienischen Tagliatelle gleichen und die sowohl als Beilage als auch mit Sauce als eigenständiges Gericht oder Süßspeise (z. B. als Milchnudeln) gereicht werden

- Sternchennudeln: sehr kleine Nudeln in Form eines Sterns, die als Suppeneinlage verwendet werden

- Buchstaben: sehr kleine Nudeln in Form verschiedener Buchstaben, die als Suppeneinlage verwendet werden

- Fadennudeln: dünne kleine Nudeln, die als Suppeneinlage verwendet werden

- Ravioli »Die Eingepackten«: Nudeln mit Füllung aus Fleisch, Fisch oder Gemüse mit Ei zur Bindung und Parmesan zum Würzen, zusammen mit Tomatensauce als eigenständiges Gericht

Kurze Nudeln wie beispielsweise Spiralen werden als Kurzware oder Gemüsenudeln bezeichnet, während Spaghetti zu den Langwaren zählen.

## EINE AUSWAHL AN GEFüLLTEN NUDELN

### Tortelli

Große, runde Teigtaschen aus Eiernudelteig mit verschiedenen Füllungen
Ursprünglich aus der norditalienischen Stadt Mantua, wo sie mit Kürbisfleisch und Amarettibrösel gefüllt werden.
Verwendung: mit zerlassener Butter, Tomaten-, Gemüse-, Käse-Sahne- oder Fleischsauce.

### Tortellini

Kleine Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen. Kulinarisches Wahrzeichen der Universitätsstadt Bologna
Verwendung: mit Käse-Sahne- oder Fleischsauce, gratiniert in Tomatensauce, in Brühe.

### Tortelloni

Größere Tortellini, italienische Teigtaschen aus Eiernudelteig mit verschiedenen Füllungen
Verwendung: mit Käse-Sahne- oder Fleischsauce, gratiniert in Tomatensauce, in Brühe.

### Ravioli

Rechteckige Teigtaschen aus Eiernudelteig, die mit Gemüse, Käse, Kräutern, Fisch oder Fleisch gefüllt sind. Ursprünglich eine Spezialität der italienischen Region Ligurien, erhielten ihren Namen vom Genueser Dialektwort für Rest (ital. rabioli).
Verwendung: mit zerlassener Butter, in Brühe, mit Tomaten- oder Käsesauce.

### Cappeletti

Kleine, gefüllte Teigtaschen aus Eiernudelteig, die wie Hütchen geformt oder zu Halbkreisen zusammengeklappt sind. Kommen ursprünglich aus Ferrara und sind traditionell mit einer Truthahnfarce gefüllt; werden inzwischen aber auch mit anderen Füllungen angeboten.
Verwendung: mit Butter, Sahne- oder Tomatensauce

### Maultaschen

Rechteckige, größere Teigtaschen aus Eiernudelteig, die mit Gemüse oder Fleisch gefüllt sind. Spezialität aus Schwaben.
Verwendung: mit zerlassener Butter, in Brühe, mit Schnittlauchsauce oder gebraten.

### NUDEL AUS ASIEN

- Asiatische Glasnudeln werden aus Mungobohnenstärke hergestellt, deshalb auch die unterschiedliche Konsistenz im Vergleich zu Getreidenudeln

- Asiatische Reisnudeln werden aus Reismehl hergestellt; die Reisstärke macht die dünnen Nudeln sehr hell. Sie sind nicht zu verwechseln mit den in Deutschland unter gleichem Namen bekannten Nudeln der griechischen (Kritharaki) und der italienischen Küche (Risoni bzw. Risi), die aus Hartweizengrieß hergestellt werden und die Form eines Reiskorns aufweisen.

- Chinesische Eiernudeln bzw. Mie-Nudeln sind Nudeln aus Weizenmehl, die den italienischen Spaghetti ähneln, jedoch kräftiger schmecken und auf Grund ihrer Länge zu einem Block zusammengelegt werden.

- Japanische Soba-Nudeln bestehen aus Buchweizenmehl und sind manchmal mit grünem Teepulver gefärbt. Sie werden auch kalt gegessen.

- Japanische Udon sind dickere bzw. breitere Nudeln aus Weizenmehl.

- Japanische Hiyamugi sind mittelstarke Nudeln aus Weizenmehl.

- Japanische Somen sind dünne, lange und leicht süßlich schmeckende Fadennudeln aus Weizenmehl, die oft kalt gegessen werden.

- Japanische Ramen sind dünne, lange Fadennudeln aus Weizenmehl, die in Brühe als Suppe gereicht werden.

- Japanische Shirataki werden aus dem Mehl der Konjakwurzel hergestellt und sind daher für eine kohlenhydratarme Ernährung geeignet. Sie ähneln in Aussehen und Konsistenz den asiatischen Glasnudeln, sind aber etwas dicker.

## Herkunft

Mit hoher Wahrscheinlichkeit wurden Verfahren zur Nudelherstellung sowie Nudelgerichte an mehreren Orten unabhängig voneinander entwickelt, vermutlich in Europa und Ostasien. Teilweise wird die Auffassung vertreten, Marco Polo habe die Nudeln aus China mitgebracht.

## Verwendung

Nudeln lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten. So z.B. als Einlage in Suppen oder als schmackhafter Nudelsalat, auch als Hauptgericht sind Nudeln sehr variabel, so kann man sie überbacken aus dem Ofen, aus dem Wok, gefüllt mit Spinat oder Frischkäse, aber auch einfach pur mit einer leckeren Sauce genießen.
In Verbrauchermärkten Nudeln auch als abgepackte und gekühlte Frischware verkauft. Nudelgerichte sind auch als Tiefkühlkost, als Fertiggericht und als kochfertiges Instantprodukt

erhältlich.

## Einkauf / Aufbewahrung

Für alle, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, gibt es heute in den meisten Bio- und Supermärkten auch eine große Auswahl an glutenfreien Pasta-Sorten, die beispielsweise aus Buchweizen- oder Maismehl hergestellt werden.
Trockene Nudeln lagert man in einem geschlossenen Gefäß, das vor Feuchtigkeit schützt. Sie halten sich dann mindestens ein Jahr. Gekochte Nudeln bleiben im Kühlschrank bis zu zwei Tage frisch.

## Gesundheit

Nudeln enthalten viele Kohlenhydrate und sind damit ideale Energielieferanten für Sportler, Kinder und alle, die sich viel bewegen. Eiernudeln, das sind meist deutsche Fabrikate, enthalten durch die Kombination von Weizen- und Eiprotein ein besonders hochwertiges, für den Körper gut nutzbares Eiweiß.
Wer auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achtet, sollte häufiger zu Vollkornpasta greifen. Das Mehl für Vollkornnudeln wird aus dem vollen Korn gemahlen, deshalb enthältdie Pasta mehr Vitamine und Eisen als helle Teigwaren und macht dank vieler komplexer Kohlenhydrate und einem höheren Ballaststoffanteil länger satt als Pasta aus Weizenmehl.
Die relativ hohen Mengen an Tryptophan in Vollkornnudeln sind wichtig für die Stimmung: Dieser Eiweißstoff baut der Körper nämlich zu Serotonin um - einem Botenstoff, der für Glücksgefühle zuständig ist.
Mit etwa 2 Milligramm Eisen liefern 100 Gramm rohe Nudeln immerhin ein Fünftel des täglichen Bedarfs. Der Mineralstoff ist vor allem für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper verantwortlich.

## Geschichte

Die frühesten Hinweise und Belege auf die Herstellung stammen aus Ostasien. In Lajia, einem großen prähistorischen Dorf am Gelben Fluss im Nordwesten Chinas, wurden bei Ausgrabungen 4000 Jahre alte Nudeln (Ausmaße: 500 x 3 mm) aus Rispenhirse (Panicum miliaceum) und Kolbenhirse (Setaria italica) in einer versiegelten Tonschale geborgen.
Tatsächlich gibt es in Europa jedoch bereits seit der griechischen Antike Nudelgerichte, und in etruskischen Gräbern fand man Abbildungen von Geräten zur Nudelherstellung. Im ersten vorchristlichen Jahrhundert berichtet Cato d. Ä. in seinem De agri cultura und zweihundert Jahre später noch einmal Horaz von zwei im antiken Italia häufigen Nudelgerichten: Lagana (sg. laganum, im modernen Italienisch Lasagna), einem flachen, mit Käse geschichtetem Nudelgericht, und tracta (sg. tractum, it. tagliatelle), wobei es sich um lange Bandnudeln gehandelt haben dürfte.

## Mythologie

Laut italienischem Aberglauben bringt es großes Unglück, wenn man die Spaghetti zerbricht oder zerschneidet. Außerdem sind die langen, dünnen Nudeln im Vergleich zu anderen Nudelsorten dafür gedacht, durch das Drehen der Gabel gegessen zu werden. Mit kleinen, gebrochenen Spaghetti gelingt Ihnen das nur schwer.

© 2026 coquina.de