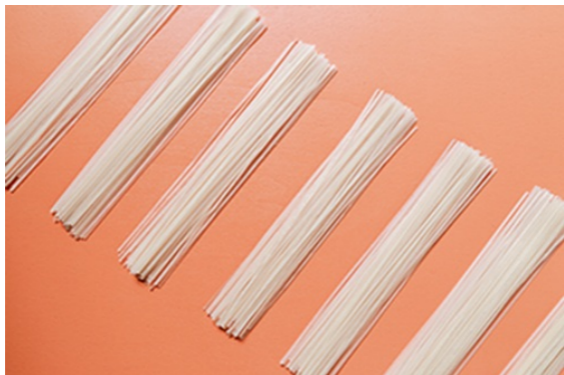


NOCH MEHR NUDELSORTEN

Auch in Asien ist man verrückt nach den nudeligen Begleitern. Egal ob gebraten, frittiert oder in der Suppe – du bekommst sie dort an jeder Ecke. Doch nicht überall, wo Nudel draufsteht, ist auch Nudel drin. Lecker sind sie jedoch alle, ein Blick über den Pasta... äh Tellerrand lohnt sich!



GLASNUDELN UND REISNUDELN

In China liebt man die hauchdünnen Glasnudeln, die aus Mungobohnenmehl hergestellt werden. Man muss sie nur kurz einweichen und kann sie sogar frittieren (s. [>](#)). Reismudeln aus gemahlenem Reis und Wasser gibt es spaghetti dünn, linguineschmal oder richtig breit wie Tagliatelle. Die fast durchsichtigen Nudeln werden beim Garen weiß.



ANDERE ASIАНUDELN

Weizennudeln mit oder ohne Ei sind in Asien der Hit, denn sie verheißen Glück und ein langes Leben. Mie-Nudeln sind schön gedreht und meist schon vorgegart. Japanische Ramen-Nudeln sind vor allem durch die gleichnamige Suppe bekannt geworden, schmecken aber auch in

anderen Gerichten (s. [≥](#)). Doch aufgepasst: Ramen-Nudeln sind in vielen Instant-Nudelpackungen drin. Und wenn du beim Einkauf nicht genau hinschaust, hast du plötzlich ein schon gewürztes Nudelpäckchen zu Hause. Die ebenfalls japanischen Udon-Nudeln sind etwas dicker und cremeweiß.



SHIRATAKI-SPAGHETTI

In nur 1 Minute gar und als Low Carb und

äußerst kalorienarm angepriesen, sind diese weißen Nudeln online und im Bioladen zu haben. Sie werden aus Konjak hergestellt, dem Mehl der getrockneten Teufelszunge, die in den Tropen gedeiht. Shirataki-Nudeln haben einen speziellen Geruch, deshalb sollte man sie vor dem Garen gründlich waschen. Am besten schmecken sie asiatisch zubereitet.

