

## Soll man Nudeln immer kalt abschrecken?

Mo, 13.07.2020 - 09:57

Egal ob Spaghetti, Penne oder Fusilli: Nudeln sind bei Alt und Jung beliebt. An der Frage, ob man die Nudeln am Ende der Garzeit mit kaltem Wasser abschrecken soll, scheiden sich jedoch die Geister. Während des Kochens bildet sich an der Oberfläche der Nudeln ein klebriger Stärkefilm. „Will man die Nudeln für einen kalten Nudelsalat verwenden, dann ist das Abschrecken hilfreich“, erklärt Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Durch das Spülen unter fließendem kaltem Wasser wird nämlich die Stärke an der Oberfläche der Nudeln entfernt. Die Nudeln kleben dann nicht mehr und kühlen rasch aus, so dass sie gleich weiter zubereitet werden können.“

Möchte man die Nudeln dagegen heiß mit einer Soße servieren, ist es besser, auf das Abschrecken zu verzichten. Denn der Stärkefilm bewirkt, dass Soßen besser an den Nudeln haften bleiben – was ja erwünscht ist.

Sehr nützlich ist es, unmittelbar vor dem Abgießen eine Tasse voll Kochwasser zu entnehmen. Eine kleine Menge davon, über die noch warmen Nudeln gegossen, verhindert das Verklumpen der Nudeln. Eine andere Möglichkeit ist, sofort nach dem Abgießen die Soße unter die heißen Nudeln zu mischen. Das Kochwasser kann zudem zum Verdünnen einer Soße verwendet werden.

Auch auf die Zugabe von Öl sollte nach dem Abgießen verzichtet werden, wenn die Nudeln heiß mit einer Soße zubereitet werden. Hingegen ist die Zugabe von Öl sinnvoll, wenn die Nudeln ohne Soße „in bianco“ oder als Nudelsalat auf den Tisch kommen.