Glutenfreie Pasta

- **Küche:**Italienisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '5', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Glutenfreie Pasta ist genau das Richtige für Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit. Aber auch die **Ernährungsbewussten** kommen hier auf ihre Kosten, denn eine Glutenfreie Ernährung ist der neuste **Diät-Trend**. Gluten ist ein Getreidebestandteil bezeichnet ein Klebeeiweiß, welches bei Nudeln, Brot, Brötchen und Co dafür sorgt, dass die Teigwaren aufgehen und ihre Form behalten.

Der **Diät-Trend aus Amerika**, auf glutenfreie Lebensmittel zu verzichten, ist vergleichbar mit einer Low-Carb-Diät. Auch hier wird weitestgehend auf kohlenhydratreiche Lebensmittel verzichtet. Auf GekonntGekocht finden Sie viele leckere Low-Carb-Rezepte. Es gibt aber natürlich auch **kohlenhydrathaltige Lebensmittel, welche kein Gluten enthalten**:

Reis (Reisstärke), Kartoffeln (Kartoffelmehl), Mais (Maismehl), Hirse, Buchweizen, Quinoa, Gemüse

und Obst. Auf GekonntGekocht finden Sie interessanten Blogartikel zum Thema „Glutenfrei Kochen und Backen“ und alles rund um eine glutenfreie Ernährung.

Wir haben ein **tolles Rezept für glutenfreie Nudeln** für Sie, bei dem Sie voll auf Ihre Kosten kommen und geschmacklich nicht zurückstecken. Die Pasta ist ganz einfach und schnell zu Hause vorzubereiten – und lecker obendrein! Viel Spaß beim Kochen und Bon appetit!

Zutaten

- 1 1/2 Esslöffel Pflanzenöl
- 65 g Maisstärke
- 65 g Tapiokamehl
- 3 Esslöffel Kartoffelstärke
- 1/2 Teelöffel Salz
- 3 ganze Eier

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zutaten miteinander vermischen und intensiv 5 - 7 Min. zu einem glatten Teig verkneten; in Klarsichtfolie wenigstens 30 min. kalt legen. Danach 0,5 - 1 cm dünn ausrollen, die Nudeln formen und je nach Stärke 5 – 7 min. al dente in Salzwasser kochen.

In welchen Lebensmitteln ist Gluten enthalten?

Getreidesorten, in welchen Gluten enthalten ist, sind: Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen, Hafer, Grünkern, Urkorn, Emmer oder Kamut. Somit enthalten nahe zu alle im Handel erhältlichen Teig- und Backwaren wie Nudeln, Brot, Brötchen, Pizzaböden und Kuchen Gluten. Aber nicht nur Getreideprodukte, auch viele Fertigprodukte, also verarbeitete Lebensmittel, enthalten Gluten.

Tipp: Achten Sie hier auf die Deklarierung und schauen Sie auf die Inhaltsstoffe Weizenmehl und Weizenstärke. Das können beispielsweise Kartoffel-Teigwaren wie Gnocci und Schupfnudeln sein, diverse Käsesorten (Frischkäse, Weichkäse), panierte Fertigprodukte oder verarbeitetes Fleisch. Auch in Hartweizen- und Weichweizengrieß ist Gluten enthalten. Außerdem enthalten viele Fertigsuppen und -soßen Gluten als Bindemittel. Oftmals versteckt sich das Klebeeiweiß (Gluten) in Produkten, bei denen Sie es nicht erwarten würden.

Welche Nahrungsmittel sind glutenfrei?

Glutenfreie Lebensmittel sind natürlich vor allen Dingen jene, die getreidefrei sind. Außerdem glutenfrei sind folgende Lebensmittel:

- Reis, Mais, Quinoa, glutenfreier Hafer, Buchweizen, Amarath
- Kartoffeln und Kartoffelmehl
- Obst, Hülsenfrüchte und Gemüse
- Fleisch und Fisch (unverarbeitet wie etwa unpaniert)
- Milch und Milchprodukte

- Reine Sojaprodukte
- Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mandeln, Sesam, Leinsamen

Rezeptart: Nudelrezepte, Nudelteige, Vegetarisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)216
- KH (g)28
- Eiweiß (g)5,9
- Fett (g)8,8
- Ballast (g)0,5

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/glutenfreie-pasta/