



## Cavatelli

Cavatelli sind hausgemachte Nudeln die gerade in Süditalien sehr verbreitet sind. Cavatelli heisst übersetzt - ausgehöhlt. Weil man die Nudeln mit zwei Fingern nach Innen formt und somit eine Art höhle entsteht.

Da alles von Hand gemacht wird, gleicht keine Nudel der Anderen. So soll es sein.

Die Cavatelli lassen sich prima zu einer Tomaten- oder einer Bolognese-Sauce servieren. Wobei sie auch sehr lecker zu einer Gemüse- oder Fischsauce passt. Wie ihr seht, sehr vielfältig zu kombinieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + 30 Minuten Teigruhe  
Zubereitung für 4 Personen

### **ergibt ca. 800 g Cavatelli**

250 g Weissmehl  
250 g Hartweizenmehl  
260 g Wasser  
2 EL Olivenöl

## Zubereitung von Hand

Weissmehl und Hartweizenmehl in einer Schüssel gut miteinander vermischen.

Mehlmischung auf eine saubere Arbeitsfläche geben und eine Mulde bilden. Olivenöl und Wasser in die Mulde geben.



Mit Hilfe einer Gabel immer etwas mehr Mehl in die Mitte holen. Somit wird die Flüssigkeit mit dem Mehl vermischt und aufgezogen. Zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Eine Kugel formen und während ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Nach dieser Ruhezeit etwas Teig abtrennen und zu einem länglichen „Wurst“ formen/rollen. Die Rolle sollte nicht zu dick, aber auch nicht zu dünn sein, ca. 1 cm Durchmesser. Mit einer Teigkarte 1 cm lange Stücke abtrennen.

Für das Ausrollen, sollte ihr eine möglichst mehlfreie Oberfläche haben. Sollte jedoch der Teig etwas ankleben, ein ganz wenig Mehl darüber streuen. Es darf nicht zu viel sein, denn ansonsten wird das Ausrollen schwierig.

Solltet ihr die Oberfläche zu fest bemehlt haben, mit einem feuchten Tuch die Oberfläche etwas säubern.

Nun geht es ans Formen. Mit zwei Fingern mit etwas Druck das Teigstück nach vorne ziehen, damit eine Aushöhlung entsteht.



Die geformten Cavatelli mit etwas Mehl/Hartweizenmehl bestreuen, damit die Cavatelli bis zum Kochen nicht aneinander kleben.

Für das Kochen der Cavatelli eine grosse Pfanne mit Salzwasser aufkochen. Cavatelli portionenweise in das kochende Wasser geben und während ca. 7 – 8 Minuten kochen lassen.

Abtropfen und zur Sauce geben.

### Tipp

Die Cavatelli lassen sich prima auf Vorrat zubereiten und einfrieren. Ein Backblech mit Folie auslegen und die geformten Cavatelli nebeneinander auf das Blech legen. Darauf achten, dass sie nicht aneinander kleben. Ins Gefrierfach geben. Nachdem sie gefroren sind, lassen sie sich prima in einen Gefrierbeutel aufbewahren. Zur Weiterverarbeitung werden die Cavatelli in gefrorenem Zustand in das kochende Salzwasser gegeben.

