

Reisnudeln vs. Glasnudeln: So unterscheiden sich die asiatischen Klassiker

Erfahren Sie den wichtigen Unterschied zwischen Reisnudeln und Glasnudeln in der asiatischen Küche und deren Zubereitungstipps.

In Bonn wird oft angenommen, dass Glasnudeln und Reisnudeln dieselbe Art von Teigwaren sind, doch das stimmt nicht. Diese Verwechslung hat nicht nur Auswirkungen auf den kulinarischen Genuss, sondern schlägt auch Wellen in der asiatischen Küche, die in Deutschland zunehmend an Popularität gewinnt.

Der kulinarische Unterschied verstehen

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) hat nun die Unterschiede zwischen diesen beiden Nudelsorten beleuchtet. Reisnudeln, die aus Reismehl oder Reisstärke und Wasser hergestellt werden, haben eine matte weiße Farbe. Im Gegensatz dazu bestehen Glasnudeln meist aus der Stärke von Mungo- oder Sojabohnen. Diese dünnen Fäden, die auch in vielen Wok-Gerichten verwendet werden, erinnern stärker an Spaghetti, sind jedoch deutlich feiner und kommen oft in Form von Nestern.

Die Bedeutung der richtigen Zubereitung

Die Zubereitung dieser Nudeln ist eine Kunst für sich, die nicht jeder kennt. Während Reisnudeln in heißem Wasser fünf Minuten ziehen müssen, sind Glasnudeln bereits nach zwei bis drei Minuten fertig. Eine einfache Zubereitung, die keinen Koch

erfordert, da die Nudeln einfach in heißem Wasser ziehen. Doch gerade beim Umgang mit Glasnudeln ist Fingerspitzengefühl gefragt: In rohem Zustand sollten sie nicht geschnitten werden, da sie sonst zerbrechen könnten.

Gesunde Alternativen in der asiatischen Küche

Die Gesundheitstrends in Deutschland zeigen eine wachsende Vorliebe für asiatische Küche und deren Zutaten. Reis- und Glasnudeln haben wenig Eigengeschmack, können jedoch hervorragend Aromen von Gewürzen und anderen Zutaten aufnehmen. Dies macht sie nicht nur zu einer vielseitigen Beilage, sondern auch zu einer Lösung für Menschen, die eine leichte, glutenfreie Option suchen.

Fazit: Vielfalt der asiatischen Küche schätzen

Die Erkenntnis, dass Glasnudeln und Reissnudeln unterschiedliche Produkte sind, führt zu einem tieferen Verständnis der asiatischen Küche. Für Genießende und Hobbyköche bietet sich somit die Möglichkeit, die Vielfalt der Speisen und deren Zubereitungsarten besser zu nutzen. Indem wir uns der Unterschiede zwischen diesen Nudeln bewusst sind, können wir unser kulinarisches Wissen erweitern und schmackhafte, authentische asiatische Gerichte zubereiten.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de