

Für besondere Gelegenheiten – Pasta selbstgemacht

Kochen ganz ohne Stress und Zeitdruck gehört zu den geradezu entspannenderen Tätigkeiten. Ein verregneter Samstag ist genau richtig für eine Einladung zum Nudellessen. Mit hausgemachter Pasta werden Sie Ihre Gäste begeistern. Den etwas größeren Arbeitsaufwand für die Nudelproduktion können Sie bei der Zubereitung der Sauce wieder

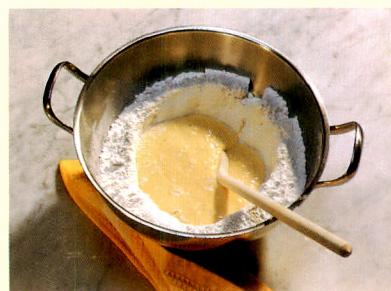
wettmachen. Denn hausgemachte Nudeln brauchen keine großartige Begleitung; sie schmecken schon köstlich mit etwas Butter und frisch geriebenem Parmesan oder einer einfachen Tomaten-Basilikum-Sauce.

Auch ohne Teigknet- und Nudelmaschine ist selbstgemachte Pasta kein Kunststück.

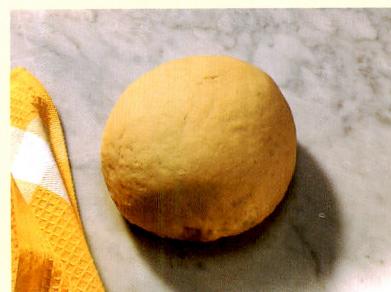
- ① Mehl und Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine kleine Mulde drücken. Eier und Wasser hinzufügen.



- ② Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und anschließend auf dem Nudelbrett weiterverarbeiten.



- ③ Den Teig 15 Minuten kräftig von Hand durchkneten. Danach mit einem Tuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.



- ④ Nach der Ruhephase den Teig in drei gleich große Stücke teilen.



- ⑤ Den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Brett ausrollen. Danach die Teigplatten etwa 10 Minuten trocknen lassen.



- ⑥ Für Nudeln wird der Teig in etwa 4 mm breite Streifen geschnitten, für Lasagne in 10 cm große Quadrate.



Eiernudeln

Für 4 Personen

400 g Weizenmehl
1 TL Salz
4 Eier
2–3 EL Wasser

- 1.** Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine kleine Mulde drücken, die aufgeschlagenen Eier und das Wasser hineingeben. Mit einem Rührloßel Eier und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- 2.** Auf einem Nudelbrett den Teig 15 Minuten kräftig von Hand kneten, bis er sich vom Brett löst.
- 3.** Teig in einer Schüssel, mit einem Küchentuch bedeckt, 30 Minuten ruhen lassen.
- 4.** Teig in drei Teile teilen. Ein großes Brett und die Teigrolle leicht mit Mehl bestäuben. Teig dünn ausrollen.
- 5.** Teigplatten ca. 10 Minuten leicht antrocknen lassen, für Nudeln in 4 mm breite Streifen, für Lasagne in 10 cm große Quadrate schneiden.
- 6.** Frische Nudeln in reichlich Salzwasser in nur wenigen Minuten al dente kochen.

Mein Tip: Sehr schnell ist der Nudelteig in einer Teigknetmaschine zubereitet: Alle Zutaten in die Rührschüssel geben und in 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten lassen. – Auch die Anschaffung einer Nudelmaschine lohnt sich, wenn Sie öfter Pasta selbst machen wollen.

Vollkornnudeln

Für 4 Personen

400 g Vollkornmehl, auf feinster Stufe gemahlen
1 TL Salz
4 Eier
2–3 EL Wasser

- 1.** Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. In die Mitte eine kleine Mulde drücken, die aufgeschlagenen Eier und das Wasser hineingeben. Mit einem Rührloßel Eier und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- 2.** Auf einem Nudelbrett den Teig 15 Minuten kräftig von Hand kneten, bis er sich vom Brett löst.
- 3.** Teig gut verschlossen in einem Plastikbeutel 1 Stunde ruhen lassen.
- 4.** Teig in drei Teile teilen. Ein großes Brett und die Teigrolle leicht mit Mehl bestäuben. Teig dünn ausrollen.
- 5.** Teigplatten ca. 10 Minuten leicht antrocknen lassen, für Nudeln in 4 mm breite Streifen, für Lasagne in 10 cm große Quadrate schneiden.
- 6.** Frische Nudeln in reichlich Salzwasser in nur wenigen Minuten al dente kochen.

Die Qual der Wahl – welche Nudeln zu welcher Sauce?

Es müssen – besser ausgedrückt –: es dürfen nicht immer Spaghetti sein! Denn durch unpassende Nudeln kann die Freude an einem gelungenen Sugo durchaus getrübt werden. Spaghetti sind zum Beispiel denkbar ungeeignet für ein Pastagericht mit Brokkoli und Paprika. Brokkoliröschen und Paprikastreifen lassen sich kaum unter die Spaghetti rühren und landen schließlich, trotz angestrengter Mischversuche, auf dem Boden der Servierschüssel. Wer sich zuerst bedient, bekommt dann hauptsächlich Nudeln, wer zuletzt an der Reihe ist, überproportional viel Gemüse.

Ideal für Saucen mit größeren Gemüsestückchen sind kurze, dickere Nudeln (Penne und Rigatoni) oder formenreiche Nudelgebilde (Rädchen, Schleifchen, Spiralen, Muscheln). Mit ihnen herrscht ein ausgeglichenes Verhältnis von Nudeln und Sauce auf dem Teller. Lange Nudeln (Spaghetti, Macaroni, Tagliatelle) eignen sich für Cremesaucen, Tomatensauce, Saucen mit winzigen Gemüsestückchen und Pesto. Diese Saucen sorgen dafür, daß sich die schlanken Nudeln nicht ineinander verwickeln und verteilen sich gleichmäßig an der Nudeloberfläche.



Zu Tomatensauce, Sugo mit kleinen Gemüsewürfelchen, Cremesauce, Pesto:
Tagliatelle ①
Fettuccine ②
Maccaroni ③
Spaghettini ④
Spaghetti ⑤

Zu Saucen mit größeren Gemüsestückchen:
Farfalle ⑥
Cappelletti ⑦
Spiralen ⑧
Congilie ⑨
Rädchen ⑩
Penne ⑪
Rigatoni ⑫
Kurze Maccaroni ⑬