

---

## Grundrezept für Nudelteig

einsortiert in: [selbstgemachte Pasta](#)

Zutaten für ca. 500 g Nudelteig:

400 g doppelt gemahltes italienisches Hartweizenmehl  
(Semola di grano duro)  
200 ml Wasser  
1 TL Salz

Zubereitung:

1. Die Zutaten miteinander vermischen und mit den Händen gründlich zu einem glatten, kompakten Teig verkneten. Am Anfang sieht es so aus, als ob sich der Grieß nicht auflösen würde. Aber je länger man knetet, um so geschmeidiger wird der Teig. Der Teig darf zu Beginn nicht zu trocken sein. Wenn er zu fest wird, tropfenweise Wasser zufügen. Ist er zu weich, noch etwas Grieß unterkneten. Den Teig dann zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
2. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Ein paar Minuten antrocknen lassen, dann mit einem Messer in - je nach Geschmack - dünne oder dickere Streifen schneiden.
3. Die Nudeln am besten ganz frisch verwenden und in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe und Dicke der Pasta und beträgt etwa 1 - 3 Minuten. Angetrocknete Nudeln brauchen jeweils 1 Minute länger, trockene Nudeln 5 Minuten länger.

### Lasagne und Cannelloni:

Für Lasagne den Teig in 8 x 12 cm große Rechtecke, für Cannelloni in 12 x 12 cm große Quadrate schneiden und etwa 1 Stunde trocknen lassen. Dann in reichlich Salzwasser ca. 1 Minute vorkochen. Die Lasagneplatten dann mit der gewünschten Füllung schichtweise in eine Auflaufform geben. Für Cannelloni die Quadrate mit der Füllung belegen, aufrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Beides wird mit Käse bestreut und im vorgeheizten Backofen überbacken.

» Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde; für Lasagne und Cannelloni zusätzlich die Stunde Trockenzeit berücksichtigen.

» Tip: Dieser Nudelteig ohne Ei eignet sich am besten zur Herstellung von Bandnudeln und Spaghetti. Für Ravioli und Tortellini sollte er nicht verwendet werden, da seine "Klebfähigkeit" nicht so hoch ist und die Gefahr besteht, dass die mühevoll gefüllte Pasta beim Kochen auseinander fällt. Hierfür sollten Sie das Rezept [Nudelteig mit Ei](#) verwenden.

## Pasta - selbst gemacht

---

Der Pastaliebhaber hat bei der Auswahl der selbst gemachten Pasta zu Hause die Qual der Wahl. Denn für "Pasta fatta en casa", die hausgemachten Nudeln, gibt es viele Möglichkeiten.

Vor der Herstellung lohnt es sich zu überlegen, ob der Teig nur aus Mehl, einer Mischung aus Mehl und Hartweizengrieß oder aus Vollkornmehl bestehen soll. Sollen die Nudeln einfach, gefüllt oder gefärbt oder beides sein?

Welche Pasta letztendlich bevorzugt wird, ist natürlich Geschmacksache. Ein Vergleich der Inhaltsstoffe von Pasta all' uovo (Eiernudeln), Pasta secca (Getrocknete, traditionell eifreie Nudeln) und Pasta integrale (Vollkornnudeln) hilft bei der Auswahl wenig, da sich die Grundtypen nur geringfügig unterscheiden.

Die Qual der Wahl bleibt also bestehen, aber auch die Fülle an Möglichkeiten. "Pasta fatta en casa" sind vom Geschmack her nahezu unübertrefflich.

---

## Gesunde Rohstoffe

Qualität und Frische der Rohstoffe sind für die Güte von Pasta entscheidend. Wer sich die Mühe macht, selber Teigwaren herzustellen, sollte deshalb bei den Kosten für die Zutaten nicht sparen. Empfehlenswert ist die Verwendung von hochwertigen Bio-Getreiden, -Mehlen, -Eiern und -Ölen, da diese garantiert schonend erzeugt und verarbeitet sind. Die Zutaten sollten so frisch wie möglich sein. Frisch gemahlenes Mehl enthält wesentlich mehr seiner wertvollen Inhaltsstoffe als älteres, abgepacktes.

- **Hartweizen**, Triticum durum (Durumweizen), wird zur Herstellung von Trockenteigwaren bevorzugt. Aufgrund seines höheren Kleberanteils ergibt er koch- und bißfestere Pasta.
  - **Weichweizen** hat weniger Kleber, aber einen höheren Stärkegehalt. Da die Stärkekörner schwächer gebunden werden, quellen sie stärker auf. Der Teig ist weicher und nimmt beim Kochen mehr Wasser auf.
  - **Eier** sind kein Muß, verbessern aber bei Verarbeitung von Weichweizen die Teigeigenschaften, da ihr Lecithin als Emulgator wirkt. Eiern verfeinern den Geschmack und verleihen dem Teig ein goldenes Aussehen.
  - **Trinkwasser** für die Teigwarenherstellung sollte arm an gelösten Mineralstoffen und eisenhaltigen Salzen sein.
  - **Meersalz** mit seinem höheren Jodgehalt ist gesünder als normales Kochsalz.
- 

## Grundteige

Zu den Mengen: 400g Mehl reichen für vier Personen.

### *Original Pasta secca* – **Eifreie Nudeln aus Hartweizen**

Seit 1574 schreibt ein Statut der Zunft der Pastahersteller, der „arte dei fidelari“, für Pasta secca die Verwendung von Hartweizengrieß gesetzlich vor. Da der Grieß hart und spröde ist, können sie nicht von Hand hergestellt werden.

- 400g Hartweizengrieß

- 1½ l heißes Wasser
  - 1 EL Meersalz, 2 EL Olivenöl
- Pasta secca – Eifreie Nudeln aus Hartweizen und Mehl

Für handgemachte eifreie Pasta wird fein gemahlener Hartweizengrieß verwendet, der mit Mehl gemischt wird. So lassen sich auch zu Hause Hartweizennudeln selbst herstellen. Das Mischungsverhältnis von Hartweizengrieß zu Mehl ist dabei veränderlich. Neben Weizen eignet sich auch Dinkel für die Mischung.

- 350g Weizenmehl
  - 50g fein gemahlener Hartweizengrieß
  - 1½ TL Meersalz
  - ca. 100 ml Wasser
- 

### *Pasta all' uovo* – **Nudeln mit Eiern**

Hausgemachte Pasta heißt in Italien „*Pasta fatta en casa*“. Für sie werden fast ausschließlich Eierteige mit Weizenmehl verwendet. Die Eier machen den Teig geschmeidiger und leichter verarbeitbar. „*Pasta fresca*“, frische Pasta, sind wie alle gefüllten Nudeln traditionell aus Eiernudelteig.

- 400g Weizenmehl
  - 4 Eier
  - 1½ EL Meersalz, ca. 1 1½ EL Olivenöl
- 

### *Pasta integrale* – **Nudeln aus Vollkornmehl mit Ei**

Auch die Italiener kennen Vollkornnudeln, „*Pasta integrale*“. Damit die Nudeln nicht zu fest und schwer werden, kann nach dem Mahlen etwas Kleie abgesiebt werden, so viel, daß beispielsweise von 400g fein gemahlenem Weizen 300g Mehl übrig bleiben.

Vollkornnudelteige eignen sich am besten für etwas breitere Bandnudeln, da sie sonst leicht reißen.

- 250g fein gemahlener Weizen oder Dinkel
  - 1½ TL Meersalz
  - je 1 Ei und 1 Eigelb
  - 2 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
  - 5 EL lauwarmes Wasser
- 

### *Pasta integrale* – **Nudeln aus Vollkornmehl ohne Ei**

- 250g fein gemahlener Weizen oder Dinkel
  - 1½ TL Meersalz
  - 2 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
  - 1½ l lauwarmes Wasser
- 

### *Pasta integrale* – **Roggenvollkornnudeln mit Ei**

- 250g fein gemahlener Roggen
  - 1½ TL Meersalz, 2 große Eier
  - 1 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
  - 2 EL lauwarmes Wasser
- 

### *Pasta integrale* – **Buchweizenvollkornnudeln mit Ei**

- je 125g fein gemahlener Buchweizen und Weizen
- 1½ TL Meersalz, 1 großes Ei
- 1 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- 6 EL lauwarmes Wasser

**Tips:** Auch fein gemahlene Hirse ergibt mit Weizen oder Dinkel gemischt leckere Nudeln. Aus Reis und Mais hergestellte Teigwaren sind glutenfrei und eignen sich z.B. zur Ernährung bei Zöliakie.

---

## Spätzle

Diese Eierteigwaren sind keine italienische, sondern eine schwäbische Spezialität. Der zähflüssige Teig wird von einem speziellen, leicht abgechrägten Brett mit einem Messer oder mit Hilfe eines Spätzlehobels direkt in kochendes Wasser geschabt. Schwimmen die Spätzle an der Wasseroberfläche, sind sie gar.

- 500g Weizenmehl
  - 4–5 Eier
  - 1 TL Meersalz
  - 2 EL Butter
  - so viel Mineralwasser, daß der Teig zähflüssig wird und Blasen wirft
- 

## Pastateigherstellung

Ist die Auswahl des Teiges getroffen, sind Zutaten und Utensilien auf dem Tisch, dann ist die eigentliche Herstellung kein Problem mehr. Es bedarf lediglich etwas Zeit. Ein bis zwei Stunden kann der Spaß schon dauern.

1. Mehl und Salz auf die Arbeitsfläche schütten und eine Mulde hineindrücken. Eier hineingeben und mit einer Gabel sorgfältig verrühren, dabei ständig Mehl vom Rand her unterarbeiten.
2. Sobald der Teig kein Mehl mehr aufnimmt, die angegebene Flüssigkeit (Wasser und/oder Öl ) eßlöffelweise hinzugeben.

**Achtung!** Selbstgemahlenes Mehl benötigt etwas mehr Flüssigkeit.

3. Dann den Teig etwa 10–15 Minuten lang kräftig durchkneten, bis er glatt, glänzend und geschmeidig ist. Der Teig soll weich sein, ohne zu kleben. Ist er zu fest, noch etwas Wasser hinzugeben, klebt er, etwas Mehl unterarbeiten. Wird er durchgeschnitten, muß er an den Schnittstellen kleine Löcher aufweisen.

4. Nun den Teig zu einer Kugel formen und in ein bemehltes Tuch wickeln, eine Schüssel darüberstülpen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

5. Teig in 3–4 Portionen teilen und diese auf der bemehlten Arbeitsfläche von der Mitte zum Rand hin so dünn wie möglich ausrollen, dabei immer wieder mit Mehl bestäuben. Den Teig, der nicht sofort bearbeitet wird, wieder in das Tuch schlagen.

**Achtung!** Der Teig muß unbedingt gleichmäßig ausgerollt werden, da die Nudeln sonst nicht gleichmäßig gar werden.

6. Teigplatten vor der Weiterverarbeitung 5–10 Minuten antrocknen lassen. Dann mit dem Messer oder der Nudelmaschine in die gewünschte Form schneiden.

7. Pasta mit den Händen vorsichtig aufnehmen und locker auf ein bemehltes Tuch fallen lassen. Mindestens eine Stunde trocknen lassen.

8. Frische Nudeln in genügend Wasser bißfest garen. Achtung! Frische Nudeln haben eine viel kürzere Garzeit als gekaufte. Öfter probieren. Pasta-Herstellung auf Vorrat

Pasta unter mehrfachem Wenden vollständig trocknen lassen und in Cellophan verpackt in ein dicht schließendes Gefäß geben. So halten sie sich einige Wochen.

---

## Zubehör für die Pasta-Herstellung

Obwohl es fertige Pasta in Hülle und Fülle zu kaufen gibt, erfreut sich die Herstellung von „Pasta fatta en casa“ bei immer mehr Köchinnen und Köchen großer Beliebtheit. Das zeigt sich auch am großen Angebot von Zubehör, insbesondere bei Nudelmaschinen.

### Die Küchenutensilien

- Eine **glatte Arbeitsfläche** für die Teigzubereitung und die Pastaherstellung. Sie sollte immer warm sein, denn Nudeln lieben Wärme.
- Eine **Gabel** zum Mischen von Mehl und Eiern.
- Ein **Teigschaber** zum Schaben des Nudelteigs von der Arbeitsfläche.
- **Geschirrtücher** zum Einschlagen des Pastateigs und zum Trocknen der Pasta.
- **Streumehl** zum Bestreuen der Geschirrtücher und der Arbeitsfläche und des Teigs vor und während des Teigausrollens.
- Ein **Nudelholz** zum Ausrollen des Teigs.
- Ein **Messer** zum Schneiden und Hacken
- Ein **Teigrädchen** zum Schneiden von Pasta wie Ravioli und Lasagne.
- **Plätzchenformen** mit geraden oder geriffelten Rändern, zum Ausstechen von Pasta wie Tortelloni.
- **Holzstift** und -dübel zum Formen von Röhrennudeln.
- **Holzspieß** und -**löffel** zum Formen von Spirallennudeln.
- Ein **geriffeltes Brettchen** zur Herstellung von geriffelten Nudeln.
- Eine **Küchenmaschine** kann zur Teigherstellung benutzt werden. Der Teig muß aber immer auch gründlich von Hand geknetet werden.
- Eine **Nudelmaschine** kann bei der Pastaherstellung viel Arbeit abnehmen. Ihr Kauf ist jedem zu empfehlen, der häufig selbst Pasta herstellt. Im Handel sind viele unterschiedlichen Typen erhältlich: Handgeräte und Elektromaschinen. Manche rollen den Teig einfach aus und schneiden ihn in unterschiedliche Breiten. Zur Herstellung weiterer Pastasorten sind

Zusatzteile erhältlich. Andere Maschinen kneten sogar den Teig und verfügen über die Möglichkeit, neben Bandnudeln und Ravioli viele andere Nudeln herzustellen. Vor dem Kauf einer Nudelmaschine lohnt es sich, sich gründlich umzuschauen und zu vergleichen.

**Noch ein Tip:** Die Luft in der Küche sollte während der Herstellung nicht zu trocken sein. Italienerinnen empfehlen das Aufbrühen von Kaffee. Bei einer großen frisch zubereiteten Kanne Tee oder Kaffee arbeitet es sich ohnehin leichter.

---

## Pasta-Fantasien

Pasta können nicht nur in den unterschiedlichsten Formen und Größen oder aus den verschiedenen Grundteigen hergestellt werden, sondern auch in vielen bunten Farben und mit diversen Geschmacksrichtungen.

Gefärbte und aromatisierte Nudeln bringen noch mehr Abwechslung in die Pasta-Küche. Die Natur hält allerlei Rohstoffe für das Einfärben und Aromatisieren bereit.

Bei der Teigherstellung werden diese Rohstoffe zu den Eiern in die Mehlmulde gegeben und sorgfältig mit diesen vermischt, bevor das Mehl untergearbeitet wird. Dann wird wie im Grundrezept weiterverfahren. Eventuell benötigt der Teig etwas mehr Mehl.

### Natürlich Rohstoffe zum Färben von Pasta:

- **dunkelrot:** Rote Bete
- **hellrot:** Tomaten
- **orange:** Möhren, Kürbis
- **gelb:** Safran
- **grün:** Spinat, Brennesseln, Kräuter
- **braun:** Pilze, Kakao, Schokolade
- **schwarz:** Tintenfischfarbe

### Mengen zum Färben und Aromatisieren von Teigen:

**Spinat-Nudeln:** 250g sorgfältig gewaschener, verlesener, entstielter, 3 Minuten gegarter, abgetropfter, ausgedrückter und sehr fein gehackter frischer Spinat.

**Rote Bete-Pasta:** 25g frisch gegarte, pürierte und durch ein Sieb gestrichene Rote Bete.

**Tomaten-Pasta:** 2–3 EL Tomatenmark.

**Safran-Pasta:** 1 TL, 15 Minuten lang in 1 TL warmem Wasser gequollene Safranfäden.

**Schwarze Pasta:** 1 TL Tintenfischfarbe – Die Pasta wird nicht nur schwarz, sondern schmeckt auch intensiv nach Tintenfisch.

**Pilz-Pasta:** 25g getrocknete, 30 Minuten in 3 EL aufgekochtem Wasser gequollene Steinpilze.

**Schoko-Pasta:** 50g im Wasserbad geschmolzene und abgekühlte Blockschokolade und 2 EL gesiebtes Kakaopulver, das zum Mehl gegeben wird.

**Zitrus-Pasta:** 2 EL frisch abgeriebene Zitronen-, Orangen- oder Limettenschale.

---

## Pasta al dente – Die richtige Zubereitung

Das richtige Kochen der Pasta ist in Italien ein wahres Zeremoniell. Perfekt gekochte Nudeln haben in der „*cucina italiana*“ den gleichen Stellenwert wie guter Tee in England.

Pasta soll al dente sein. An diesem idealen Garpunkt ist sie äußerlich weich und ihr Herz bißfest. „*Al dente*“ kommt übrigens von „*il dente*“, dem Zahn, und spielt darauf an, daß dieser etwas zu beißen haben möchte.

„*Scotta*“ – verkocht – bedeutet in Italien das Todesurteil für Pasta. Jeder Italiener weist sie empört zurück.

### Kochregeln:

1. Italienische Mengenlehre: Für eine Person reichen 100g Pasta. Diese benötigen, um richtig zu kochen, 1 Liter Wasser und 10g Salz.
2. Damit die Pasta während des Kochens frei „wandern“ können, einen großen, hohen Topf verwenden.
3. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, kommt das Salz hinzu. Nun erst die Pasta in einem Schub hineingeben und kräftig umrühren. Lange Nudeln wie Spaghetti langsam ins Wasser gleiten lassen.
4. Das Wasser muß während der gesamten Kochzeit im offenen Topf sprudeln. Damit die Nudeln nicht festkleben, immer wieder umrühren.
5. Ganz wichtig: Um den richtigen Garpunkt abzapassen, immer wieder einzelne Nudeln probieren, damit sie auf keinen Fall zu weich werden. Verlassen Sie sich nicht auf die angegebenen Kochzeiten. Italiener kehren beim Pastakochen dem Topf nicht einmal den Rücken zu.
6. Die bißfesten Pasta in ein Sieb abgießen und sofort mit der Sauce vermischen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren. Denn die noch poröse Oberfläche frisch abgossener Pasta kann den Geschmack der Sauce am besten annehmen.
7. Pasta nicht mit kaltem Wasser abschrecken, da sie sofort kalt werden. Gute Teigwaren kleben ohnehin nicht, und schlechte lassen sich auch so nicht verbessern. Es ist nur sinnvoll für die Salatzubereitung.
8. Da hochwertige Pasta auch dann nicht klebt, wenn sie ausschließlich in Salzwasser gekocht werden, ist das Zugießen von Öl überflüssig. „Geölte“ Nudeln nehmen zudem den Saucengeschmack nicht optimal an. Für viele Italiener ist das Ölen deshalb ein Sakrileg.
9. Pasta für Gäste immer erst zubereiten, wenn diese schon da sind. Denn, wie die Italiener sagen: **„Die Gäste sollen auf die Pasta warten und nicht umgekehrt!“**

