

Ja, fragt sich die eine oder der andere, warum sollte ich denn Pasta selbst herstellen, wo ich die doch einfach im Supermarkt kaufen kann? Gute Frage, schwierige Antwort. Zumal man allen Ernstes zuhause eh nur Spaghetti und verschiedene Formen Bandnudeln hinkriegt, wenn es nicht gerade um Pastateig für gefüllte Nudeln geht. Tatsache aber ist, dass frische Eier-Pasta einfach besser schmeckt und du bei eifreien Nudeln sehr viel feiner steuern kannst wie sie werden. Und außerdem macht es Spaß!

Ohne Nudelmaschine, auch das muss gleich gesagt sein, kriegst du eh nur Bandnudeln hin. Die kannst du nämlich mit dem Messer aus Teigplatten schneiden. Bevor du soweit kommst, die entscheidende Frage: mit oder ohne Ei? Die Italiener, die aus der Pasta-Herstellung eine Wissenschaft gemacht haben, unterscheiden zwischen der pasta secca und der pasta fresca all'uovo. Wie der Name bei letzterer Sorte vermuten lässt, handelt es sich um Nudeln für den Sofortverzehr, in denen Eier vorkommen. Nehmen wir das als Basis.

So geht Pasta fresca all'Uovo – also mit Ei

In Italien wird bei der Nudelherstellung fast nur Hartweizenmehl verwendet. Hierzulande ist die Variante Tipo 00 („doppio zero“) als „Pizzamehl“ bekannt ... und weil hauptsächlich Ehrgeizige dazu greifen, ist es meist ziemlich teuer. Allerdings ist es beim Fladenbacken durch nichts anderes wirklich zu ersetzen. Beim Bau von Pasta geht das schon. Denn die spezifischen Eigenschaften von Hartweizenmehl lassen sich prima durch eine Mischung aus „normalem“ Mehl Type 405 (oder besser: Type 550) und Hartweizengries fälschen. Hartweizengries gibt's von denselben Herstellern, die auch Weichweizengrieß für Grießbrei anbieten und ist eben nicht teuer. Das bringt und schon zum Grundrezept. Es sollen Parpadelle für zwei Portionen als Hauptgericht entstehen; da ist eine Nudelmenge von rund 120 g pro Person adäquat.

120 g Weizenmehl Type 405 oder 550

120 g Hartweizengrieß

1 mittelgroßes ganzes Ei

1 Dotter von einem mittelgroßen Ei

kleine Prise Salz

1 knapper EL bestes Olivenöl

Gib Mehl und Grieß mit Salz in eine Rührschüssel und vermisch die Sache gut. Drück eine

Kuhle in die Mitte und gib Ei und Eigelb hinein. Verteil das Olivenöl am Schüsselrand. Schaufle mit einer Gabel Mehl über das Ei und beginn dann gleichmäßig aber beherrscht, Mehl und Ei zu vermischen. Vergrößere deine Kreise und hol das Öl mit in die Mischung. Leg die Gabel weg und greif mit einer leicht bemehlten Hand ordentlich zu. Verknete die Bestandteile bis sich ein gleichmäßiger Teig bildet. Natürlich kannst du auch mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührer mit Knethaken arbeiten – aber mit den Händen macht es mehr Spaß. Das Ganze muss mindestens 10, besser 12, aber maximal 15 Minuten dauern.

Mehl die Hände ein, wirf den Klumpen auf eine bemehlte Fläche, forme ihn zur Kugel, drück sie platt und walk den Teig gleichmäßig durch. Auch das wird mindestens noch einmal 10 Minuten dauern. Fertig ist der Vorgang, wenn der Teig nicht mehr klebrig ist und leicht glänzt. Schlag ihn fest in Klarsichtfolie ein und lass ihn bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen.

So geht Pasta secca – also ohne Ei

Wichtig: Sei vorsichtig mit dem Salz! Zuviel davon macht den Teig brüchig. Eigentlich muss nicht unbedingt Salz hinein, weil die Pasta in stark gesalzenem Wasser gekocht wird.

140 g Weizenmehl Type 405 oder 550

100 g Hartweizengrieß

eine kleine Prise Salz

100 ml Wasser

Für die zu trocknenden Nudeln wird sie Sache erst einmal simpel, weil weniger Zutaten. Aber der Prozess des Teigknetens ist anspruchsvoller und anstrengender. Zunächst siebst du auch hier das Mehl mit dem bisschen Salz in eine Schüssel und drückst einen Krater in die Mitte. Dann gibst du dorthinein etwa die Hälfte vom Wasser in beginnst das Mischen langsam und vorsichtig mit der Gabel. Das Ziel ist, dass sich in der Mitte quasi ein Vorteig bildet, dessen Konsistenz du durchs das Einrühren von mehr Mehl und Zugabe von Wasser regulierst. Wird langsam ein glatter Teig draus, kannst du ihn nach bewährte Muster in der Maschine, mit dem Handrührer oder den Händen kneten.

Das Kneten auf der Fläche, bei dem du immer wieder aus der Kugel einen Fladen zum

Durchwalken machst, kann sich bei eifreiem Pasta-Teig aber gut und gerne auf 20 Minuten ausdehnen. Auch dieser Teig sollte eingewickelt 30 Minuten ruhen.

Pasta aus dem Teig machen

Mit der klassischen Nudelmaschine geht es bekanntermaßen so, dass der plattgedrückte Teig durch die Walzen gekurbelt wird, wobei er bei jeder Stufe je zweimal so herum und so herum bearbeitet werden muss. Dann stellst du die Walzen eine Stufe enger ... und weiter. Hat der Teig die gewünschte Dicke, kannst du den Schneideaufsatz anbringen und Spaghetti bzw. Linguine oder Tagliatelle anfertigen.

Ohne Nudelmaschine spielt das Nudelholz die Hauptrolle. Hat der Teig die richtige Konsistenz, ist er also schön elastisch, aber nicht so elastisch, dass er sich nach jedem Rollen wieder zusammenzieht, ist das einfach nur eine Übung in Kraft und Geschick. Tipp: In den meisten mediterranen Ländern verwendet man kein Nudelholz mit dicker Walze und zwei Handgriffen, sondern ein ca. 60 bis 80 cm langes rundes Holz mit dem doppelten Durchmesser eines Besenstils – die Anschaffung eines solchen Hilfsmittels kann ich nur empfehlen. Also nudelst du den Teig auf die gewünschte Stärke. Hinweis: Ist deine Arbeitsfläche nicht schnittfest, solltest du Platten in der Größe deines Arbeitsbrettes zuschneiden bevor du ans Zerlegen gehst! Und dann schneidest du einfach gleich lange und gleich Breite streifen aus den Nudelplatten (ich benutze dafür übrigens ein Schneiderad wie man es beim Pizzaschneiden verwendet).

Pasta fresca sollte UNBEDINGT sofort gekocht werden – schon nach 20 Minuten Lagerzeit sind die Nudeln klebrig, lappig und unansehnlich. Gib ordentlich Salz ins Wasser und wirf die selbstgemachte Pasta hinein, wenn das Wasser gerade beginnt zu sprudeln. In 2, maximal 4 Minuten sind sie fertig. Pasta secca sollte vor dem Kochen getrocknet werden. Dafür gibt es ja diese lustigen Wäschespinnen, über deren Ausleger man die Nudeln hängt. Es geht aber tatsächlich auch auf dem Wäschetrockengestell oder einer Wäscheleine, die man quer durch die Küche spannt. Die getrocknete Pasta braucht noch mehr Salz im Wasser und sollte hineingegeben werden, wenn das Wasser sprudelnd kocht. Dann brauchen sie zum Al-dente-Werden zwischen 5 und 8 Minuten.