



Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Pasta Teig

Ich bin mit 18 zum Studieren in die weite Welt hinaus gezogen. Zum Teil habe ich mein Studium selbst finanziert. Und daher kann ich eine lange Liste sehr unterschiedlicher Studentenjobs vorweisen. Einer der schönsten war als Küchenhilfe in einem Italienischen Feinkostladen. Der Laden öffnete um 10 und jeden Morgen wurden frisch alle Antipasti, verschiedenen Salate und frische Pasta gemacht. Der Laden wurde von einer sizilianischen Familie betrieben und ich stand mit in der Küche. Immer früh ab 6 Uhr. Es war wundervoll. Von einfachen Hilfstätigkeiten bis hin zu dass ich offiziell auch ganz alleine kochen durfte habe ich dort mehr als 1 Jahr meines jungen Lebens sehr glücklich verbracht und italienisch Kochen von der Pike auf gelernt.



Seitdem ist ein echter Food-Nerd aus mir geworden und ich habe natürlich unendlich viele italienische Kochbücher gelesen und Blogs verfolgt und Vlogs angesehen. Aber in meinem Herzen höre ich die Stimme meiner Sizilianer und wiederhole im Kopf, was sie mir beigebracht haben.

Italienische Küche ist grundehrlich und unkompliziert. Saisonal, sehr lokal, sehr frisch und am besten wenn man beim Kochen aus voller Kehle dazu singt. Ehrlich – probiert es aus. , -)



Natürlich haben wir alle zu Hause fertige Nudeln auf Vorrat. Ich habe sogar eine absurde Menge an fertigen Nudeln, da ich zu Hamsterkäufen neige und immer wieder neue Formen finde, die ich dann auch noch kaufen muss. Aber eigentlich sind frische, selbstgemachte Nudeln unschlagbar. Ich gebe allerdings zu, dass wir selten mal „einfache“ Nudeln machen. Wenn wir schon frische Pasta machen, dann machen wir gefüllte Pasta.

Und wenn wir das machen, machen wir gerne einen Vorrat. Ist die Nudel erstmal gefüllt lässt sie sich gut einfrieren. Und dann kann man sie direkt aus der Tiefkühltruhe in kochende Wasser werfen und hat perfektes Pasta-Glück. Viel Mehl drauf – sonst verkleben sie!

Aber der Teig lässt sich auch wundervoll in die bekannten „einfachen“ Formen wie Tagliatelle oder Farfalle bringen.

Klein Nudelkunde:

Ich kann die gängigsten Nudelformen erkennen und ohne zu zögern mit dem korrekten italienischen Namen benennen. Allerdings habe ich manchmal das Gefühl, das es etwa so viele Nudelsorten wie italienische Großmütter gibt. Es tauchen immer wieder mal neue auf, die ich doch noch nicht kannte. Aber es gibt ein paar grundlegenden Regeln, die man sich mal merken sollte.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Lange Pasta

Spaghetti – Tagliatelle - Maccheroni – Vermicelli – Bucatini – Ziti – Linguine – Bavette – Reginette – Capellini

Die langen Nudeln bieten viel Oberfläche und passen gut zu flüssigen Soßen, wie Tomatensosse. Idealerweise sucht ihr nach Pasta mit „rauer“ Oberfläche. Billige, industrielle Pasta ist oft ganz glatt. Dann haftet die Soße nicht so gut. Wir haben zu Hause immer ein Paket Spaghettini – das sind extra dünne Spaghetti die in 5 Minuten gar gekocht sind. Das ist oft die Rettung, wenn wir ein schnelles Abendessen brauchen Ein Glas Pesto dazu und fertig ist das Nudelglück in 10 Minuten.

Nudeln mit einem „Hohlraum“, wie die Maccheroni werden besonders gerne zum überbacken genommen.

Kurze Pasta

Penne rigate – Farfalle – Penne liscie – Rigatoni – Mezza penne – Gnocchi – Conchiglioni – Pipe rigate – Mezza maniche – Tortiglioni – Gramigna - Orichiette

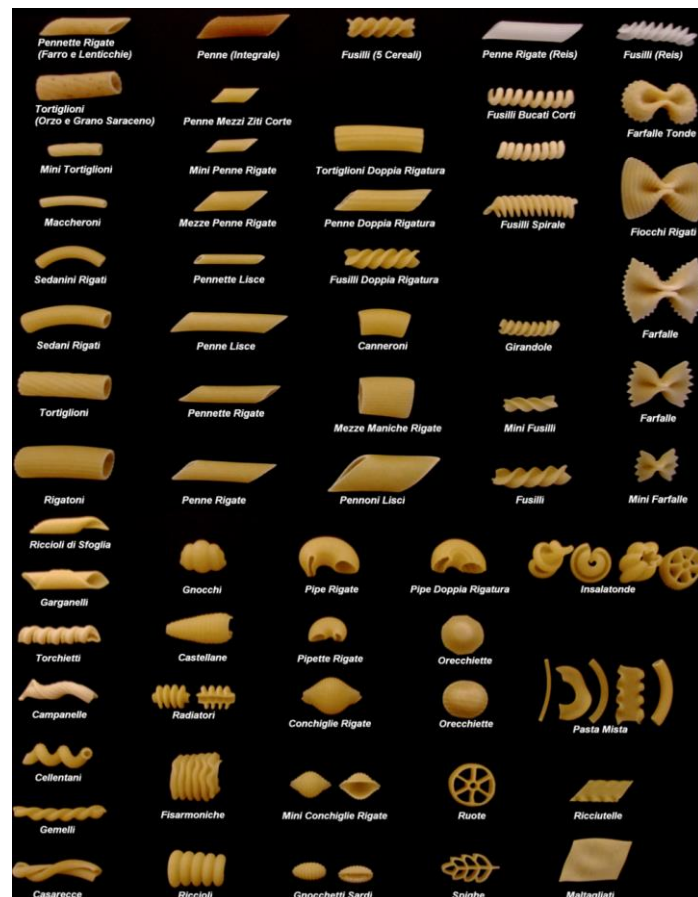
Die kurzen Nudeln nimmt man üblicherweise für sehr dicke Soßen mit viel Inhalt (Gemüse) oder auch für Aufläufe. Auch hier gilt: je rauer die Oberfläche umso besser haftet die Soße an.

Kleine Pasta

Lancette – Pendette – Anellini – Conchigliette – Quadrantini – Risoni – Filini – Fafalline – Sorprese – Gnocchi Sardi

Die ganz kleinen Nudelsorten nimmt man für Suppen oder Eintöpfe. Ganz typisch zum Beispiel die Ditalini Rigati, die wie sehr kurze Rigatoni aussehen, für eines meiner Lieblingsrezepte – Pasta e Fagioli. Aus den Risoni macht man ein sehr nettes Pasta „Risotto“ oder auch Pasta Salat. Beide Sorten habe ich immer zu Hause.

Für die richtige Portionsgröße rechnet man 80 – 100 g getrocknete Pasta pro Person. Das ergibt 200 bis 250 g Gewicht nach dem Kochen. Die Menge passt man an, je nachdem wie gehaltvoll die Sosse ist und ob es sich um eine Vorspeise oder ein Hauptgericht handelt.. Frische Pasta nimmt beim Kochen weniger Wasser auf als getrocknete – aber sie wird doch schwerer und größer. Man geht von etwa 150g rohe frische Pasta pro Portion aus – wieder anzupassen auf Vorspeise oder Hauptgericht. Gefüllte Nudeln tendenziell etwas weniger als ungefüllte.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

500g frischer Pastateig ergeben gute 4 Portionen als Hauptgericht – mit sehr üppiger Soße auch mehr. Um 500g frische Pasta zu füllen (z.B. für Ravioli) braucht man mindestens etwa 300 – 350g Füllung. Gefüllt sind das dann etwa 6 Portionen.

Wichtig ist, das man das richtige Mehl verwendet. Die meisten gut sortierten Supermärkte bieten heute Weizenmehl Typ 00 an. Meistens steht „Pizzamehl“ drauf. Nicht irritieren lassen – das ist das richtige. Aber nur Typ 00 – keine deutsche Pizzamehl Variante kaufen. Auch bitte keinen deutschen Hartweizengries. Der ist viel zu grob gemahlen. Der italienische ist so fein wie Mehl. Der Gries gibt der Pasta aber eine festere Struktur – was vor allem für gefüllte und zu formende Pasta sehr hilfreich ist.

Wer weder Typ 00 und den feinen Gries findet kann auf die deutsche Mehlsorte „Wiener Griessler“ zurückgreifen. Das geht auch. Andere Mehlsorten empfehle ich nicht. Aber heh – ihr seid freie Menschen, probiert was ihr wollt. .-)



Eine abschließende Bemerkung zum Kochen. Ich zitiere hier sämtliche Pasta-machenden Italiener, die ich jemals persönlich kannte – Pasta Kochwasser muss so salzig sein wie das Mittelmeer. ☺ Was heißen soll, es muss nach Salz schmecken. Die Pasta nimmt im Wasser den Salzgeschmack an. Die Soße legt sich später nur drumherum. Wenn die Pasta selbst nichts schmeckt hat man eine unharmonische Verbindung von Teigklumpen und Soße.

Vom Pasta Kochwasser immer etwas abschöpfen. Das Wasser ist trübe – das kommt durch die beim Kochen herausgelöste Stärke. Klassisch bindet man Soßen mit einem Schuss Pasta Wasser. Das fügt Salz hinzu. Und durch die Stärke Bindung. Ich habe zum Beispiel immer wieder gesehen, dass Deutsche Pesto einfach so pur (und am schlimmsten noch kalt aus dem Kühlschrank) über ihre frisch gekochte Pasta geben. Gruselig. Man gibt Pesto in einen Topf und fügt heißes Pasta Kochwasser hinzu. Probiert es aus. Ihr werdet sehen, wie sich Farbe und Duft verändern. Es wird außerdem „lockerer“ und schmiegt sich viel besser um die Nudeln.





Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten Pastateig ca. 500g/4 Portionen

180g Hartweizengries

180g Weizenmehl Typ 00

140ml Wasser

Salz

1. Alle trockenen Zutaten gut vermischen
2. Das Wasser zufügen und dann kräftig kneten, so dass ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Das Kneten ist wichtig, um das im Mehl befindliche Klebeeisweiß gut auszulösen. Dadurch wird der Teig elastisch. Wenn man ein Klümpchen Teig lang zieht, kann man sehen, wie lange es dauert, bis er reißt. So ein Teig soll schon was aushalten. Probiert es mal am Anfang des Knetens und dann am Ende und ihr seht den Unterschied.
3. Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und eine Stunde ruhen lassen.
4. Ausrollen und formen. Zum Ausrollen: immer bedenken, dass der Teig beim Kochen fast doppelt so dick wird. Also schön dünn rollen! ,,-)

