



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### Pasta formen

Frischer Pasta Teig ist schnell gemacht. Die Arbeit steckt dann eigentlich im Füllen und Formen. Hier einige Erläuterungen dazu.



Die schnellste frische Nudel ist die Strapatelli – die „zerissene Nudel“. Ursprünglich war das wahrscheinlich mal Resteverwertung für die Abschnitte, die beim Füllen von Ravioli oder Tortellini immer übrig bleiben. Aber man bekommt sie nun auch als Grundpasta. Dazu rollt man den Nudelteig einfach fein und dünn aus und reißt ihn dann in mundgerechte, aber unregelmäßige Stücke. Man kann auch einfach wild im zick-zack mit dem Messer Stücke schneiden.

Fast genauso schnell sind die Tagliatelle hergestellt. Die Bandnudel macht man, in dem man den Teig wiederum schon dünn ausrollt, gut mit feinem Mehl oder Griess bestäuben, damit er nicht verkleben kann, aufrollen und dann in Streifen schneiden. Ecco – Bandnudeln. Die feineren Streifen sind Tagliatelle, wenn man sie breiter schneidet nennt man sie Papardelle.

Auch Lasagne ist schnell gemacht. Ebenfalls einfach den Teig ausrollen, zuschneiden und in die Form schichten, zusammen mit der Lasagne Soße und Bechamel. Das wundervolle an frischer Pasta für Lasagne: ich kann die Teigplatten so ausrollen und zuschneiden, dass sie genau die passende Größe für meine Auflaufform haben. Kein „Gestückel“ mit schon fertig portionierten Lasagne Platten.



Cannelloni sind einfach gefüllte, gerollte Platten. Dazu rollt man den Teig wieder dünn aus und schneidet ihn in längliche Rechtecke. Die werden dann am einen schmalen Ende mit Füllung belegt und man rollt diese dann ein. Die gefüllten Teigrollchen setzt man dann in eine Auflaufform, deren Boden bereits mit Soße bedeckt ist, gibt Soße obendrauf und lässt sie im Ofen überbacken. Mein Tipp: Füllung mit Blattspinat (Knoblauch und Zwiebeln) In Tomatensoße überbacken.



Neben all diesen einfachen Varianten gibt es dann das große Feld der geformten, gefüllten Nudeln: Die Tortellini und Raviolis der Pasta-Welt. Auch hier gibt es mehr Varianten, als man sich als Deutscher im ersten Moment vielleicht so denkt. Bei uns bekannt sind die beiden Formen Ravioli und Tortellini. Die Endung auf „i“ bedeutet immer „klein“. Ein Ravioli ist also eine kleine gefüllte Nudel. Wenn man – aus Faulheit oder aus

xenia's  
vegan  
punk food



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

Dekogründen oder warum auch immer – große Nudeln macht, dann muss die Endung auf „o“ lauten. Ein Raviolo ist eine große gefüllte Nudel. Besonders bei diesen gefüllten Nudelsorten müsst ihr den Teig dünn ausrollen. An manchen Stellen kommen hier dann zwei oder drei Lagen des Teiges übereinander (je nach Falt-Technik). Da der rohe Nudelteig beim Kochen noch aufquillt und dicker wird, hat man sonst ganz unappetitlich dicke Nudelbatzen. Dünn ausgerollt ist die Gesamt-Dicke auch nach dem Kochen noch lecker und gut zu kauen.



Die Füllungen für solche Nudeln sollten möglichst fein gehackt sein und nicht zu flüssig. Je grober eure Füllung ist, umso schwieriger wird das Füllen vor allem bei kleinen Nudeln. Je nasser sie ist, umso größer die Gefahr, dass die Ränder nicht gut verkleben und die Nudel sich im Kochwasser öffnet.

Die fertigen, gefüllten Nudeln sehr gut mit Gries oder Mehl einstäuben, damit sie nicht aneinander kleben. In diesem Bearbeitungsstand kann man sie sehr gut auch einfrieren. Und wenn man sie dann braucht, einfach direkt tiefgekühlt ins Kochwasser. Sie brauchen nur etwas länger zum gar kochen. Zum Einfrieren am besten einzeln auf einem Teller oder Blech mit etwas Abstand in den Tiefkühler. Wenn sie gefroren sind kann man sie ohne Problem in eine Tüte oder eine TK Dose

umfüllen und dann sogar einzeln entnehmen. So lässt sich die Menge je nach Mahlzeit sehr gut portionieren. Gefüllte kleine Nudeln sind auch eine leckere Einlage für Gemüsesuppen.

Raviolis sind am einfachsten zu machen. Im Prinzip sind das kleine Quadrate. Dazu rollt man den Teig zu langen Streifen aus, schneidet ihn zu Bahnen zurecht und macht dann in regelmässigen Abständen kleine Häufchen mit der Füllung. Dann legt man einen passenden Nudelstreifen obenauf und drückt den Teig rund um die Füllung herum an. Zwischen den Füllung, wo dann teig direkt auf Teig liegt, einfach durchschneiden. Und idealerweise rundherum den Rand nochmal mit einer Gabel fest andrücken.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

Mezzalune heisst übersetzt „Halbmond“ und das ist die zweite sehr einfache Form der gefüllten Nudel. Dazu sticht man mit einer Kreisform (oder einem Glas) runde Kreise aus den Pastateigplatten aus. In die Mitte gibt man dann die Füllung, klappt alles einmal zusammen und verklebt den Rand. Auch zur Sicherheit nochmal fest mit einer Gabel andrücken.

Man kann auch einfach zwei ausgestochenen Kreis übereinander legen. Diese runden Ravioli werden wahlweise auch als Ravioli oder Tortellini bezeichnet

Pansotti sind dreieckige gefüllte Nudeln. Man stellt sie genauso her wie Ravioli – aber anstatt zwischen den Füllungs-Häufchen einfach gerade durchzuschneiden, schneidet man schräg und stellt so Dreiecke her. Auch ganz einfach.

Was man immer mal wieder sieht sind kleine „Bonbon-artig“ geformte Nudeln. Das ist eher modern – sieht aber auch nett aus. Hergestellt werden sie wie Ravioli, aber man lässt zwischen den Füllungshäufchen mehr Abstand. So entstehen lange Rechtecke mit Teigenden rechts und links der Füllung. Diese dann einfach so dicht wie möglich an der Füllung zusammenknautschen. Und schon hat man ein Bonbon. Für Menschen die Fummelarbeit lieben: Man kann blanchierten Schnittlauch oder Lauchstreifen nehmen und an der „Knautschstelle“ drumknoten.

Die große Kunst der gefüllten Nudel ist die Tortellini. Sie stammt ursprünglich aus der Provinz Bologna. Die Legende besagt, dass die Göttin Venus ein Gasthaus in Bologna besuchte. Der Koch, beeindruckt von ihrer Schönheit, spionierte ihr durch das Schlüsseloch ihres Zimmers nach und erhaschte einen Blick auf den Bauchnabel der Göttin. Unter dem Eindruck dieser Schönheit formte er dann die ersten Tortellini, die an den Bauchnabel der Göttin erinnern sollen. Also sollte man Tortellini immer besonders schön falten – zu Ehren der Venus. -)



Tortellini entstehen aus einem kreisrund ausgestochenen Stück Nudelteig. In die Mitte einen Klecks Füllung geben und dann den Teig zusammenfalten. So entsteht ein Mezzalune ein kleiner Halbmond. Den überstehenden Teigrand jetzt nach oben klappen, so dass er sich rundherum an den „gefüllten Bauch“ der Pasta anschmiegt. Die beiden spitzen Enden des Halbmondes jetzt nach vorn und rückt sie zusammen. So entsteht ein Kreis mit einem dicken, gefüllten Ende und einem dünneren ende, wo die beiden Spitzen zusammentreffen. Das klingt komplizierter als es ist – nachdem man mal 50 bis 100 Tortellini gemacht hat, flutscht einem das nur so von der Hand. -)





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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



Für allen gefüllten Nudeln gilt: vermeide Luft in der Füllung. Den Teig immer so dicht und fest wie möglich rund um die Füllung andrücken. Luftblasen können sich beim Kochen ausdehnen und dazu führen, dass der Teig reißt und eure schöne Füllung im Kochwasser landet.



Zum Kochen von Pasta solltet ihr immer möglichst große Töpfe verwenden, damit die Pasta schön frei im Wasser schwimmen kann. Je enger die Pasta in einem Topf gequetscht wird, umso eher pappt sie beim Kochen zusammen oder am Boden an. Das Kochwasser sollte spürbar salzig schmecken. Ich zitiere meine italienische Lehrmeisterin: so salzig wie das Mittelmeer! Die Pasta nimmt während des Kochens den Salzgeschmack aus dem Kochwasser mit an – dadurch hat sie in sich einen guten Geschmack und ihr müsst eure Soßen nicht überwürzen.



Vom Kochwasser immer einen Becher voll auffangen. Damit schmeckt man Pastasoßen wie Pesto oder frische Gemüesoßen ab. Pesto wird mit etwas frischem, heißen Kochwasser vermischt. Erst dadurch können sich die ätherischen Öle in den Kräutern voll entfalten. Das Wasser löst das Pesto auf, macht es flüssiger und geschmeidiger. Die Stärke im Wasser gibt Bindung. So schmiegt sich Pesto viel besser um die Pasta und wird zum echten Genuss.

Frisch gekochte Gemüesoßen profitieren ebenfalls von Kochwasser. Als Beispiel: Zwiebeln in Öl anrösten, etwas Knoblauch und milde Chili dazu, dann Cavolo Nero (Italienischer Blattkohl, wenn nicht verfügbar, dann Grünkohl nehmen) dazu, kurz anrösten und bei geschlossenem Deckel im eigenen Dampf gar ziehen. Einige frische Cocktailtomaten halbieren und untermischen. Kurz anbraten. Gekochte Pasta dazu und mit einem Schluck des Pastawasser abrunden. Das





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

Pastawasser enthält Stärke, die sich beim Kochen aus der Pasta gelöst hat. Diese verbindet sich mit dem Öl vom Anbraten des Gemüses zu einer Emulsion und macht die Soße glänzend und geschmeidig. Idealerweise braucht man auch kein Salz mehr, weil das Pastawasser Salz mit in die Soße bringt.

Nie, wirklich niemals gibt man Öl ins Kochwasser! Das legt sich spätestens beim Abgießen um die Pasta und verhindert durch den Ölfilm, dass sich die Soße mit der Pasta verheiratet. Wenn deine Nudeln beim Kochen verkleben, war dein Topf zu klein!

Gefüllte Pasta immer in kleineren Mengen ins Kochwasser geben. Nie zu viele auf einmal. Wenn man die Pasta ins Wasser gibt, verändert sich die Temperatur des Wassers. Haben wir alle schon mal gesehen: Wasser kocht sprudelnd, man kippt ein ganzes Paket Pasta rein und auf einmal sprudelt es nicht mehr und braucht etwas, bis es wieder richtig kocht. Handelsübliche, getrocknete Pasta hält das ganz gut aus. Die frische Pasta ist etwas empfindlicher. Daher möglichst immer nur so viele ins kochende Wasser geben, dass dieses nicht zu „sprudeln“ aufhört. Die frische Pasta ist gar gekocht, wenn sie nach oben schwimmt.

