Rezept · Man kann ja aus allem eine Religion machen, auch aus Nudeln. Und vor allem aus selbstgemachter Pasta. Wie sich um die Sättigungsbeilage aus Getreide ja ohnehin diverse Legenden ranken. Zum Beispiel die, dass Industrienudeln durchweg nicht gut wären. Und „die Italiener“ deshalb ihre Pasta meist selbst herstellten. Stimmt nicht: Gut 99 Prozent aller in Bella Italia verspeisten Spaghetti stammen aus Fabriken. Und das ist auch gut so. Denn die industrielle Fertigung von Nudeln hat auf dem Stiefel nicht nur eine längere Tradition als jede andere Form der fabrikmäßigen Herstellung von Lebensmitteln, sondern ist strengstens reglementiert. Als beim bekannten Hersteller De Cecco vor einiger Zeit bei einer Sorte zu Problemen gekommen war, nahm man das Produkt komplett vom Markt und brachte es erst wieder heraus, nachdem die Produktionsstraße komplett neu aufgebaut worden war. Bleibt also die Frage, warum man in drei Pommodore Namen überhaupt selbst Pasta basteln sollte.

[Lesezeit ca. 4 min]

Das hängt auch damit zusammen, dass man als Do-It-Yourself-Pasta-Macher ja nicht bloß Teig herstellt, durchnudelt und schneidet, sondern man das Ergebnis vor dem Kochen trocknen muss. Also, wenn es um Spaghetti, Tagliatelle etc. geht. Kurze Nudeln in Heimarbeit zu produzieren, ist nur bei einigen wenigen Formen überhaupt ratsam. Deshalb stelle ich Pastateig nur in zwei Fällen selbst her: für Ravioli und für sehr breite Pappardelle (die es hierzulande kaum zu kaufen gibt). Mit Lasagneplatten aus eigener Zucht habe ich experimentiert, aber die Ergebnisse waren nicht überzeugend. Also Ravioli... Da nimmt man nämlich die frischen, nicht getrockneten Pastabänder.

Womit wir beim religiösen Teil der Sache sind. Orthodoxe Mitglieder der Pasta-Glaubensgemeinschaft halten Nudeln, die nicht aus Hartweizenmehl gemacht sind, für Frevel. Wir Pragmatiker sagen: Nein, es geht auch mit dem Allzweckmehl 405. Wobei der Kompromiss, der auch zu besonderes gut zu verarbeitendem Pastateig führt, daraus besteht, Mehl Type 405 mit Hartweizengries zu mischen. Und Hartweizengrieß findest du in jedem Supermarkt, weil man daraus unter anderem Grießklößchen als Suppeneinlage macht. Natürlich habe ich auch schon mit original italienischem Semola di Grano Duro Rimacinata (Wow, was für ein eindrucksvoller Ausdruck!) gearbeitet, also doppelt gemahlenem Hartweizenmehl, muss aber sagen, dass die Ravioli damit auch nicht besser wurden.

Kurzer Exkurs zum Thema „Ei“. Bei den Freund:innen vom Stiefel heißen Nudeln ohne Ei „pasta secca“; die werden vor allem im Süden serviert und verspeist. Im Norden hat man’s

mehr mit „pasta all’uovo“, also Nudeln mit Ei. Heißt: Pasta mit Ei sind genauso italienisch wie welche ohne Ei. Allerdings findet man unter den industriellen Nudeln vorwiegend Pasta Secca – nur ganz bestimmte Formen (vorwiegend alle Arten Bandnudeln) werden als „all’uovo“ angeboten. Nudeln ohne Ei selbst zu machen, ist nicht ganz so einfach, weil sich die nötige Bindung dann nur bei Mehl mit hohem Kleberanteil einstellt und man sehr viel länger kneten muss.

Die Zutaten (für 4 Portionen):

Für Ravioli eignet sich Teig mit Ei besser, und der folgt einer ganz einfachen Formel: pro Ei 100 g Mehl. Die übliche Menge für 4 Portionen lautet also 4 Eier, 400 g Mehl. Da ich aber mische, entsteht die Formel bei mir: 60 g Mehl 405, 40 g Hartweizengrieß, 1 mittelgroßes Ei, 1 Prise Salz und ein kleiner Schuss Olivenöl. Übertragen auf 4 Portionen:

240 g Weizenmehl Type 405

160 g Hartweizengrieß

1 vorsichtige Prise Salz

4 mittelgroße Eier

1/2 EL Olivenöl

evtl. 1/2 ~ 1 EL Wasser

evtl. ein wenig Kurkuma

Warum Wasser? Damit kannst du die möglicherweise zu geringe Größe der Eier ausgleichen. Und mit Kurkuma kriegst du eine schöne gelbe Farbe hin.

Die Herstellung:

Du siebst beide Sorten Mehl in einer Schüssel. Gib eine kleine Prise Salz hinzu – Vorsicht! Zu viel Salz macht den Teig brüchig. Verwendest du Kurkuma, dann füg davon maximal 1 gestrichenen TL hinzu. In einer kleinen Schüssel verschlägst du die 4 ganzen Eier mit ein bisschen Wasser. Drück eine Mulde ins Mehl und gieß die Eier hinein. Gib das Olivenöl hinzu. Verrühre von außen nach innen, bis ein Teig entsteht, den du dann mit den Knethaken des Handrührers innerhalb von 6 bis 10 Minuten zu einem sehr glatten, elastischen Teig knetest. Geht in einer entsprechenden Küchenmaschine natürlich auch und sogar unbeaufsichtigt. Wie erwähnt: Scheint der Teig zu trocken oder zu zäh, arbeite wenig Wasser unter.

Wickle den Teigkloß in Klarsichtfolie und leg ihn für ca. 1 Stunde im Kühlschrank ab. Der Pastateig muss vor der Weiterverarbeitung nicht noch einmal geknetet werden. Achte nur darauf, dass du jede Fläche, auf der du Teig lagerst oder bearbeitest mit Grieß bestreust, sonst wird's klebrig. Das gilt auch für die Platte, auf der du die kochfertigen Ravioli ablegst.

Seien wir ehrlich: Ohne Nudelmaschine wirst du die Teigbahnen niemals so dünn bekommen, wie sich das für Ravioli gehört. Wenn du aber keine solche Maschine am Start hast, empfehle ich, relativ kleine Portionen vom Teig abzustechen und mit dem Nudelholz zu walzen. Das geht übrigens viel besser mit diesen Holzstäben, die man in Italien fürs Ausrollen benutzt. Die kann man im Internet bestellen, aber tatsächlich geht es auch mit einem Stück Besenstiel aus Holz.

Bei der Pastamaschine besteht das Ziel darin, den Teig immer und immer wieder durchzunudeln und bei jedem zweiten Durchgang die Walzen eine Nummer enger zusammenzustellen, sodass du am Ende bei der kleinsten Stufe angelangt bist. Das wird nur mit dem idealen Teig klappen, der also nicht zu viel Salz enthält und weder zu feucht, noch zu trocken ist.