Pasta secca: Das Grundrezept für selbstgemachte Nudeln aus Hartweizen

Mit diesem Rezept kannst du italienische Pasta selber machen. Aus Hartweizengrieß und Wasser werden herrlich frische Nudeln. Einfach lecker.

Leicht 30 min.



Für gute Pasta musst du nicht nach Italien fahren – obwohl dir jeder Italiener sagen wird, dass du genau das tun solltest. Zum Glück gibt es in hiesigen Supermärkten oder online eine große Auswahl in guter Qualität. Aber besonders gut schmecken selbstgemachte Nudeln. Und Nudeln selber machen ist kein bisschen schwierig. Mit unserem Rezept für italienische Pasta brauchst du nur Hartweizengrieß, Wasser, Salz und Olivenöl (so wird der Teig geschmeidiger). Daraus wird die sogenannte „pasta secca“, die im Gegensatz zur pasta all'uovo keine Eier enthält. Wenn du frische Pasta ohne Eier machst, halten deine Nudeln auch länger.

Pasta ohne Eier ist eher typisch für Süditalien. Je weiter du nach Norditalien kommst, desto häufiger wird pasta all'uovo verwendet.

Zutaten

350 g Hartweizengrieß

circa 140 ml lauwarmes Wasser (je nach Konsistenz bis zu 200 ml)

1 Tl Salz

1 Tl Olivenöl „extra vergine“

Schritt 1: Den Nudelteig herstellen

Hartweizengrieß, Wasser, Salz und Olivenöl in eine Rührschüssel geben und circa drei Minuten mit den Knethaken des Handmixers kneten. Du kannst auch deine Hände nehmen, dann dauert es ein bisschen länger. Achte darauf, dass kein Grieß am Schüsselrand kleben bleibt. Wenn du das Gefühl hast, der Teig ist zu trocken, füge vorsichtig ein bisschen lauwarmes Wasser hinzu. Als Faustregel gilt: Je feiner der Hartweizengrieß, desto weniger Wasser benötigst du. Danach den Teig rund drei Minuten mit der Hand kneten. Ist der Teig krümelig, knete ihn vorsichtig weiter, damit er nicht auseinanderbricht.

Schritt 2: Den selbstgemachten Nudelteig ruhen lassen

Der Nudelteig ist fertig, wenn er außen trocken ist und nicht mehr an den Fingern klebt. Den fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln und nicht länger als eine Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Wenn du den Teig in den Kühlschrank legst, kannst du deine Pasta auch erst am nächsten Tag machen. Achte aber unbedingt darauf, dass der Teig bei der Verarbeitung Zimmertemperatur hat. Nimm ihn also rechtzeitig aus dem Kühlschrank.

Schritt 3: Die Teigplatten ausrollen

Trenne ein Stück vom Teig ab, knete ihn ein paarmal und drücke den Nudelteig mit der Handfläche oder einem Nudelholz flach, bis er ungefähr 1 cm dick ist. Anschließend drehst du den Teig durch die Nudelmaschine und faltest ihn danach einmal in der Mitte. Wiederhole diesen Schritt ungefähr fünfmal, bis der Teig gleichmäßig weich ist. Wähle dafür die Stufe mit dem größten Walzenabstand (Nudelmaschine: Stufe 0). Ist die Teigplatte fertig gewalzt, lege sie beiseite und wiederholen das Ganze mit dem nächsten Stück Nudelteig. Klebt der Teig an der Nudelmaschine fest, lege ihn zum Trocknen zwischen zwei Geschirrtücher. Nimm dir jetzt Teigplatte für Teigplatte und ziehe sie nacheinander mit immer kleinerem Walzenabstand durch die Nudelmaschine, bis die gewünschte Stärke für deine Pasta erreicht ist. Details findest du in der Anleitung deiner Nudelmaschine. Mit der Zeit – und etwas Übung – findest du bestimmt deine persönliche „Lieblingsstärke“.

Schritt 4: Die Nudeln formen

Setze den passenden Schneideaufsatz für die gewählte Nudelform an deine Nudelmaschine. Zur Not kannst du lange Nudeln – zum Beispiel Tagliatelle – auch mit der Hand schneiden. „Fädel“ eine Teigplatte in den Schneideaufsatz und drehe dabei an der Kurbel. Die herauskommenden Nudeln solltest du mit der flachen Hand vorsichtig wegziehen, damit die Pasta nicht verklebt. Wiederhole diese Schritte anschließend mit allen Teigplatten. Lasse die Nudeln vor dem Kochen ein paar Minuten trocknen. So werden sie etwas fester.

Schritt 5: Frische Pasta trocknen: So geht’s

Zum Trocknen brauchst du möglichst viel Fläche, damit du deine Nudeln gut verteilen kannst und sie nicht aneinanderkleben. Dafür kannst du ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder spezielle Pastatrockner nehmen. Genauso geeignet ist ein langer Holzstab (etwa ein Besenstiel), den du waagerecht zwischen zwei Stühle legst. Wenn du die Nudeln so bei Zimmertemperatur trocknest, kannst du sie nach 1 bis 2 Tagen abnehmen. Wichtig ist, dass die Pasta komplett durchgetrocknet ist. In luftdichte Behälter verpackt, sind getrocknete Nudeln sehr lange haltbar. Übrigens: du kannst die selbstgemachte Pasta auch einfrieren, dann muss sie nicht unbedingt komplett durchgetrocknet sein.

Schritt 6: Selbstgemachte Pasta kochen

Bei frischen Nudeln geht das Kochen sehr schnell. In 1–2 Minuten ist im kochenden Wasser die Pasta gar. Die Nudeln sind perfetto, wenn sie im Topf nach oben steigen – oder an der Oberfläche schwimmen. Jetzt die Nudeln schnell durch ein Sieb abgießen – und servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte