

Rainer Sass

SCHLUSS! AUS!

Pasta!

**Das einzig
wahre
Nudelbuch**



**GRÄFE
UND
UNZER**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alexandra Bauer (textwerk, München),
Simone Kohl

Text & Redaktion: Alexandra Bauer (textwerk, München)

Lektorat: Christiane Manz für textwerk, München

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Bettina Stickl

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8641-6

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverfoto: Frank von Wieding

Fotos: Frank von Wieding; privat, Rainer Sass

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8641 09_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



Statt eines Vorworts, liebe Leser:innen,

hier mein kleiner Pastalebenslauf, besser gesagt: mein Weg zur Pasta – und ein Dankeschön an alle, die mich dabei begleitet haben.

Die ersten sehr schmackhaften Nudeln kochte meine Mutter Helga für mich: Zöpfl von Birkel mit Dosenchampignons, Tomatenmark und Butter. Eine Variation davon finden Sie

auf \geq . Darauf folgte eine kurze Mirácoli-Zeit. Als ich 13 oder 14 Jahre alt war, entdeckte ich selbst gekochte Tomatensauce. Und zwar aus Tomatensaft, Tomatenmark, Zwiebel, Salz und Pfeffer – selbstredend ohne Olivenöl, so etwas befand sich damals noch nicht im Familienbesitz. Danach aß ich statt Zöpfli Spaghetti mit einem selbst gemachten Sugo aus frischen (!) Tomaten. Später kamen alle Pastavariationen in meinem Hamburger Lieblingsrestaurant Mamma Mia auf den Tisch. Große Nudelplatten, dazu frischer Parmesan: eine Sensation noch heute. Es folgten 30 Jahre Mamma Mia. Seit drei Jahren ist es leider geschlossen – ich stehe heute noch minutenlang ungläubig davor. Mein Lebensmittelpunkt im wahrsten Sinne des Wortes.

Zu Beginn der Mamma-Mia-Zeit übte ich wochenlang, Tagliatelle selbst zu machen, mit Lachs und Sahnesauce ... Das Ganze war schließlich von Erfolg gekrönt und meine Liebe zur Pasta weiter entfacht. Aufwendig besorgte ich (Internet gab es damals noch nicht) hochwertige Pasta aus kleinen Manufakturen, wobei Markennudeln aus Italien – Martelli, Gentile und Benedetto – hoch im Kurs standen. Eine fantastische Konsistenz zu noch bezahlbaren Preisen. Danach stellte sich schlagartig der Wunsch nach selbst gemachten Ravioli ein, mit unterschiedlichen Füllungen aus Kalbfleisch, Spinat oder Salsiccia. Ich übte weiter ... Italienische Kurzurlaube – Pastatage mit Freunden aus Bonn, Köln und Hamburg – rundeten meine Pastajahre ab. Verona, Venedig, Mailand, Rom und Florenz wurden unsicher gemacht, wir erlebten überall erstklassige Pastakultur. Höhepunkte der italienischen Gastfreundschaft erfuhren wir im Restaurant Felice in Rom und im Mini-Restaurant eines Campingplatzes zwischen Florenz und Siena. Nicht fehlen durften dazu so ausgezeichnete Supertuscans wie Sassicaia, Tignanello und Weine von Nittardi. Währenddessen gab es natürlich immer wieder Pasta im Mamma Mia: Koch Toto bereitete über Jahre die weltbesten

Spaghetti Frutti di Mare zu. Ich selbst probierte mich durch die verschiedensten Pastavariationen und servierte dazu deutsche Spitzenrotweine von Johner und August Kessler. Und statt Parmesan Hartkäse der Spitzenklasse von Backensholz bei Husum. Ein Wahnsinn.

Schließlich kamen erste Trüffeln, weiß und schwarz, zur Pasta auf. Im Restaurant Zeik in Hamburg unter Axel Henkel gab es dazu selbst gemachte Bandnudeln, auch mit Hummer und Trüffel. (Dank an Axel Henkel, von dem ich sehr viel gelernt habe.) Oder in unglaublicher Qualität im Knechthausen oder im Due Torri – beides Restaurants in Stade, die aber mittlerweile zu sind. Und beim ersten Besuch in Bonn während der 1990er Jahre blieb das Ristorante Sassella in guter Erinnerung, mit den besten Grüßen an den »Kölschen Freundeskreis« – Mensch, Walter. Danke!

Zu Hause und in meinem Kochstudio für DAS! im NDR gibt es drei- bis viermal im Monat Pasta. Einfach so oft es geht.

PS: Meine Lieblingsmenschen, die mich durch all die Pastajahrzehnte begleitet haben, finden Sie auf den verschiedenen Seiten mit ihrer Lieblingspasta wieder; sie wurden von mir persönlich abgelichtet. Durch das »emotionale Fotografieren« besitzen nicht immer alle Fotos Premiumqualität. Sehen Sie es mir nach und freuen Sie sich mit mir über meine Lieblingsmenschen und meine mit Herzblut gezauberten Eins-a-Pastarezepte!



Theorie

PERFETTO !



Alles, was die Nudel braucht

Italienische Pasta kommt in verschiedenen Formen daher: mal als Röhrchen, mal als Schnur, mal als Spirale oder aber auch als Schmetterling ... Diese sind jedem von uns als Penne, Spaghetti, Fusilli und Farfalle aus dem Supermarkt bekannt und werden – wie auch andere Formen – unter »Trockenpasta« zusammengefasst, da man sie an der Luft trocknet, um sie länger haltbar zu machen. Natürlich kann man Pasta nicht nur fertig kaufen, sondern auch selbst zubereiten. Wie einfach das geht und wie viel besser die Pasta dann schmeckt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Darüber hinaus gibt es natürlich Pasta, wie beispielsweise Ravioli, die grundsätzlich frisch zubereitet wird. Sie lässt sich dank moderner Konservierungsmethoden zwar ebenfalls abgepackt kaufen, schmeckt selbst gemacht aber tausendmal besser. Bevor Sie sich nun an die Pastaherstellung wagen, hier noch ein paar Worte zum Kochvorgang ...

Am Ende möchten Sie Nudeln essen und keinen Brei. Deshalb ist es entscheidend, die Pasta in sprudelnd kochendem Wasser al dente zu garen, also bissfest oder wörtlich »für den Zahn«. Sparen Sie daher keinesfalls am Wasser: Ein Liter Wasser pro 100 Gramm Nudeln ist durchaus angemessen. Geben Sie die Pasta erst hinein, wenn das Wasser gesalzen ist – schmecken Sie dazu das Nudelwasser ab – und wenn es richtig kocht. Vergessen Sie anschließend nicht, die Nudeln regelmäßig im Kochwasser hin und her zu bewegen. (Übrigens: Bitte kein Olivenöl ins Kochwasser geben, sonst sind die Nudeln danach mit einem Ölfilm belegt und verbinden sich schlecht mit der Sauce.) Wie lange sie jeweils gekocht werden, entnehmen Sie am besten der Packungsanweisung. Während der Kochzeit probieren Sie ab und an, ob die Pasta bereits al dente ist. Sobald das der Fall ist, schütten Sie die Nudeln mit dem Wasser durch ein Sieb und lassen Sie die Nudeln ordentlich abtropfen. (Noch ein No-Go: Nudeln im Sieb bitte niemals abbrausen!) So, nun können Sie Ihr Nudelgericht anrichten und mit dem gewünschten Sugo übergießen. Mhmm, sehr lecker!

Rainers Lieblingsnudeln



Nudeln selbst machen

Wie Sie Nudeln im Handumdrehen selbst machen können, lesen Sie hier. Dazu brauchen Sie neben den Zutaten nur eine glatte Oberfläche, ein Nudelholz sowie im Idealfall eine Nudelmaschine.

Nudelteig mit Ei

→ 4-6 PERSONEN

ZUTATEN

450 g Weizenmehl (Type 450)

50 g Hartweizengrieß

5 ganze Eier

1 Prise Salz



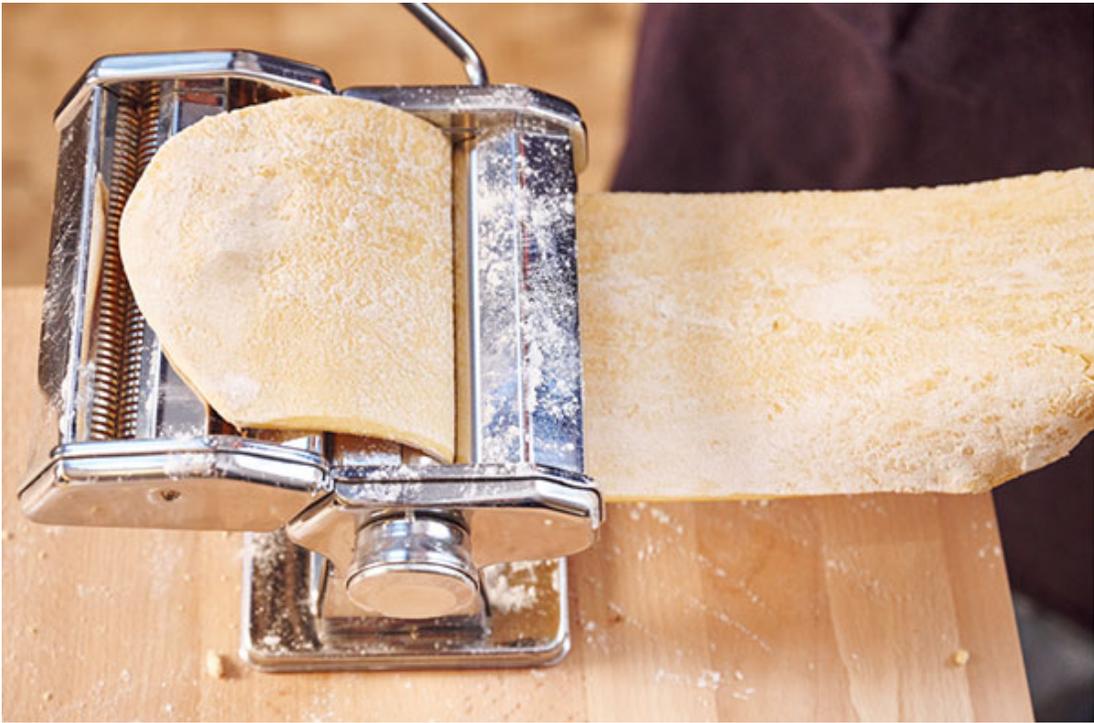
01 Das Mehl und den Grieß mischen und auf ein glattes Brett oder direkt auf die Arbeitsfläche häufen. In der Mitte eine Mulde formen. Eier und Salz hineingeben.



02 Die Masse so lange verkneten, bis der Teig eine homogene Struktur aufweist. Falls der Teig noch zu trocken ist, etwas Wasser hinzugeben. Das kann gut 8-10 Min. dauern.



03 Dann den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einpacken und 30 Min. an einem kühlen Ort (nicht im Kühlschrank) ruhen lassen.



04 Schließlich den Teig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz auswalzen und nach Belieben zu Pasta weiterverarbeiten (ab \geq).

Nudelteig ohne Ei

→ 4 PERSONEN

ZUTATEN

300 g Weizenmehl (Type 450)

50 g Hartweizengrieß

1 Prise Salz

100 ml Wasser (mind.)



01 Mehl, Hartweizengrieß und Salz in einen Teller geben. Nach und nach vorsichtig das Wasser hinzugießen und alles grob durchmengen.



02 Die Masse auf einer bemehlten Arbeitsfläche 8-10 Min. zu einem homogenen Teig verkneten.



03 Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einpacken und 30 Min. an einem kühlen Ort (nicht im Kühlschrank) ruhen lassen.



04 Schließlich den Teig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz auswalzen und nach Belieben zu Pasta weiterverarbeiten (ab \geq).

Spaghetti, Pappardelle, Tagliatelle & Lasagneblätter

Erlauben Sie sich beim Auswalzen des Teigs mit der Nudelmaschine ruhig mehrere Durchgänge, damit der Teig die richtige Dicke erhält. Den fertigen Teig können Sie nun mit der Nudelmaschine auswalzen und zu Pappardelle, Tagliatelle oder Spaghetti, zu Lasagne- und Ravioliblättern verarbeiten. Ganz nach Gusto!

Mit den Spaghetti funktioniert das ganz einfach, wenn Sie eine Nudelmaschine besitzen: Sie müssen den Teig nur durch die entsprechende Spaghettiwalze Ihrer Maschine rollen. Die fertigen Nudeln bestäuben Sie schließlich mit Mehl, hängen sie auf und lassen sie antrocknen, ehe Sie sie al dente garen. Bei Lasagne, Pappardelle, Tagliatelle oder Ravioli bedarf es einiger weniger Schritte mehr ...

Lasagneblätter



Etwa 10-12 cm breite Lasagneblätter ausrollen. Statt einer Nudelmaschine lässt sich auch ein Nudelholz zum Ausrollen verwenden. Die Lasagneblätter in etwa 30-40 cm lange Stücke (entsprechend der Größe einer Backform) schneiden. Fertig! Die Lasagneblätter können sofort weiterverwendet werden.

Pappardelle/Tagliatelle



01 Die Bahnen nach dem Auswalzen halbieren und wie eine Roulade einrollen.



02 Dann den eingerollten Teig mit einem Messer oder Zackenrädchen in »Scheiben« schneiden. Je nachdem, wie breit Sie den Teig schneiden, werden daraus Pappardelle (1-2 cm breit) ...



03 ... oder Tagliatelle (maximal 1 cm breit). Auf jeden Fall schmecken beide Pastaformen gleichermaßen lecker.



04 Die Nudeln mit Mehl bestäuben, aufhängen oder großzügig auslegen. Etwas antrocknen lassen. Salzwasser erhitzen und die Pappardelle darin maximal 3 Min. garen.

Ravioli

Ravioli sind bei der Nudelzubereitung ein Spezialfall. Da der Teig nicht an der Luft getrocknet, sondern mit einem köstlichen Mus gefüllt wird, während er noch weich ist, ist das Vorgehen etwas komplexer. Aber keine Sorge: Das Befüllen der Teigtaschen macht mindestens so viel Spaß, wie die Nudeln selbst zuzubereiten ...

Dazu nehmen Sie etwas typisch Italienisches, nämlich: 3 dicke Salsiccie. Falls Ihnen eine vegetarische Variante lieber ist, finden Sie das Rezept für eine Kürbisfüllung gleich hier auf [≥](#). Was Sie sonst noch brauchen, ist etwas Eiweiß zum Verkleben der Ravioli-Teigplatten.



01 Die Walzen der Nudelmaschine auf den größten Rollenabstand stellen und mit Mehl bestäuben, dann den Teig mehrmals durchdrehen. Jetzt die Walzen immer enger stellen und den Teig so dünn wie möglich ausrollen.