Endlich Pasta selber machen

Mehlfach voll? Lockdown-Langeweile? Warum nicht eine Nudelproduktion starten? Hans Gerlach weiß, für welche Pasta es sich überhaupt lohnt, die Ärmel aufzurollen. Und er verrät alles – vom Grundrezept mit und ohne Ei bis zu schnellen Teigtaschen mit köstlichen Füllungen.

- Von Hans Gerlach

Gefüllte Mezzelune- und Culurgione-Teigtaschen.

Foto: Hans Gerlach

-

• • • Pasta selber machen ist ganz leicht. Eigentlich muss man sich dafür nur eine einzige Faustregel merken: Für den Teig nimmt man ein Ei auf 100 Gramm Mehl und für Pasta ohne Ei stattdessen 50 Milliliter Wasser. Drei Eier für vier Personen sind meistens ganz gut. Wenn man sichergehen will, dass jeder satt wird, sind vier Eier sicherer. Sind die Zutaten abgewogen, heißt es nur noch kneten, warten und die Lieblingspasta formen.

Allerdings dauert das alles seine Zeit. Für welche Art von Pasta lohnt sich überhaupt der Aufwand, sie selbst zu kneten? Ich finde es zum Beispiel schwierig, Spaghetti oder Linguine so zu machen, dass sie wesentlich besser schmecken als die Pasta, die man in gut sortierten italienischen Supermärkten kaufen kann. Aber alle liebevoll zuhause gefüllten Nudeln können viel besser sein als die vorgefertigten Versionen im Handel, und das gilt meistens sogar für frisch gefüllte Teigtaschen aus kleinen Manufakturen. Der Grund dafür ist banal: Wenn Teigtaschen maschinell gefüllt werden sollen, darf die Füllung nicht zu feucht sein, sonst verklebt die Maschine. Wenn ich die Teigtaschen aber einzeln per Hand fülle, darf die Füllung sogar sehr feucht sein. Und so schmecken handgefüllte Teigtaschen normalerweise

deutlich saftiger als die gekauften Varianten. Gleichzeitig können sich alle Aromen in einer saftigen Füllung besser entfalten.

Wie bei allen scheinbar einfachen Arbeiten kommt es aber auch beim Kneten von Pastateig auf die Feinheiten an, die oben genannte Faustregel bietet eben nur eine grobe Orientierung: Die Qualität des Mehls spielt eine wichtige Rolle für den Biss – aber auch für die tatsächliche Flüssigkeitsmenge, die der Teig braucht. Auch die Form der Pasta und natürlich das Rezept, für welches sie später verwendet wird, sollte man bedenken. Dabei kann man vor allem zwei grundsätzliche Entscheidungen treffen, erstens: Soll der Teig aus italienischem Hartweizen-Nudelmehl (oder Nudelgrieß) sein oder lieber aus Weichweizenmehl? Und zweitens: Will ich Ei im Teig oder nicht? Die Antworten auf beide Fragen hängen miteinander zusammen.

Darum Durum

Pasta nur aus Mehl und Wasser, ohne Ei, bekommt ihren besonderen Biss, wenn sie aus Hartweizen gemacht wird. Im Süden Italiens (und in Regionen mit ähnlichem Klima, wie der Türkei) wächst dieser wärmeliebende Hartweizen, manche sagen auch Durum-Weizen, denn der lateinische Name lautet Triticum durum, und durum heißt »hart«. Es gibt natürlich nicht nur eine Hartweizensorte, so wie es ja auch mehr als eine Apfelsorte gibt, doch eines haben alle Hartweizensorten gemeinsam: Sie enthalten viel Eiweiß. Das bildet mit Wasser eine solide Glutenstruktur und hält damit Nudelteige gut zusammen. Den deutlichen Biss, den ein perfekt gekochter Spaghetto hat, verdanken wir dieser Glutenstruktur. Nachteil: Die Zeitspanne, in der eine reine Hartweizen-Wasser-Pasta den perfekten Biss hat, ist ziemlich kurz. Man sollte, während die Nudeln kochen, immer wieder probieren und sie genau im richtigen Moment abgießen.

Übersetzungsprobleme

Verwirrung stiften manchmal die unpraktischen Übersetzungen italienischer Bezeichnungen: Semola heißt auf deutsch Grieß, während sich das Wort im Italienischen auf Grieß und Mehl bezieht – wenn diese aus Hartweizen gemahlen werden. Für Hartweizen-Pasta eignet sich kein grober Grieß. Was als Hartweizengrieß im Supermarkt steht, ist gut für Grießnockerl, nicht für Pasta. Wir brauchen fein gemahlenen Grieß, eher schon Mehl. Ganz genau heißt die richtige Körnung im Deutschen »Dunst« oder griffiges Mehl. Gängige Bezeichnungen sind Weizen-Dunst, Wiener Griessler oder Spätzlemehl – alles Weichweizenmehle, die ein klein wenig gröber gemahlen werden als Brot- oder Kuchenmehl. Hartweizen-Dunst kommt normalerweise aus Italien und kann auf italienischen Verpackungen Semola oder Semolina per pasta heißen oder Semola rimacinata, das bedeutet »nochmal gemahlener Grieß«. Manchmal heißt der Hartweizen-Dunst auch Sfarinata di semola. Semola grossa ist der grobe Grieß, und der eignet sich eben für Grießnockerl (oder für Polenta romana).

Hartweizenpasta braucht nur Wasser und Mehl – der griffigen italienischen Hartweizen-Variante »Semola«, »Semolina per pasta« oder »Semola rimacinata«.

Foto: Hans Gerlach

Weichweizen für die Reichen im Norden
Pasta aus Weichweizen bekommt ihren besonderen Biss aus der Verbindung von Mehl und dem Eiweiß von Hühnereiern. Schon im Norden Italiens und erst recht nördlich der Alpen ist es zu kalt für Hartweizen, das Klima ist für Weichweizen besser geeignet. Auch Mehl aus Weichweizen bildet Gluten, wenn es mit Wasser geknetet wird – nur ist dieses (normalerweise) nicht so stabil wie die Glutenstruktur aus Hartweizen. Deswegen enthalten Spätzleteig und Maultaschen viele Eier. Nachteil: Eier kosten mehr Geld als Wasser. Das Zeitfenster des perfekten Garpunktes ist dafür größer als bei eifreien Nudeln. Außerdem ist der rohe Teig relativ elastisch, er reißt nicht gleich, wenn man ihn dehnt. Das macht es leicht, eine Füllung in Eier-Nudelteig einzuschlagen.

Im Norden Italiens und jenseits der Alpen verbreitet: Pasta aus Weichweizenmehl mit Ei.

Foto: Hans Gerlach

Die perfekten Mengen – Rezepte für Nudelteig sinnvoll interpretieren
Jedes Mehl ist anders, und wenn Sie nicht zufällig genau dieselbe Mehlsorte vom selben Hersteller aus derselben Lieferung verwenden wie ich, kann es sein, dass Ihr Mehl ein paar Tropfen mehr oder weniger Wasser will, als die Faustregel oder das Rezept es vorsehen. Nach meiner Erfahrung braucht Hartweizen etwas mehr Wasser (oder Ei) als Weichweizen. Es ist sinnvoll, bei unbekannten Rezepten mit Hartweizen und Wasser zuerst 1-2 EL Wasser weniger als angegeben in den Teig zu kneten und erst bei Bedarf vorsichtig nachzudosieren. Wasser in einen fast fertig gekneteten Teig einzuarbeiten nervt zwar – aber bis man Rezept und Mehl gut kennt, muss es manchmal sein.

Wellness für die Pasta – wie soll sich ein perfekter Teig anfühlen?Der frisch geknetete Teig soll so trocken wie möglich sein, dabei darf er aber sich aber auf keinen Fall bröselig anfühlen. Der Teig soll glatt sein. Den fertig gekneteten Teig mindestens eine halbe Stunde lang ruhen lassen, in dieser Zeit entspannt sich das Gluten, der Teig wird deutlich weicher und klebriger. Wenn der Teig schon vor der Ruhezeit weich und entspannt wirkt, ist er später auf jeden Fall zu klebrig – das ist vermutlich der häufigste Fehler, wenn man die ersten Nudelteige selbst knetet. Auch aus dem klebrigen Teig werden noch tolle Nudeln, nur muss man so einen Teig beim Ausrollen oder in der Nudelmaschine immer wieder gründlich mit Mehl oder Nudelgrieß bestäuben und auf diese Weise noch mehr Mehl in den Teig einarbeiten. Kein großes Problem, aber es dauert eine Weile. Perfekt ist der Teig, wenn man ihn beim Ausrollen in der Nudelmaschine kaum bestäuben muss. Fürs Nudelholz darf der Teig etwas geschmeidiger sein, und man muss ihn immer bestäuben. Teige mit Ei sind – nach der Faustregel – so berechnet, dass sie eher auf der trockenen Seite landen. Bei Teigen mit Ei, die zu trocken sind, einfach 1-2 EL Wasser nachdosieren, das hilft normalerweise.

Nach dem Kneten sollte der Teig mindestens eine halbe Stunde lang ruhen.

Foto: Hans Gerlach

Welches Mehl für welche Pasta?

1. Pasta di semola fresca – frische Pasta ohne Ei
Für Pasta, die man auch trocken kaufen könnte, nehme ich Semolina per Pasta, also feinen Nudelgrieß aus Hartweizen. Ich mag den Duft, die griffige Oberfläche des Dunstes und den Biss der fertigen Pasta. Kurze Hohlnudeln wie Penne zum Beispiel schmecken frisch sehr gut – leider braucht man dafür eine spezielle Nudelmaschine oder ein Zubehörteil für eine der besseren Küchenmaschinen. Es lohnt sich herauszufinden, ob es so ein Zubehörteil für Ihre Küchenmaschine gibt, falls Sie eine verwenden. Denn diese Zubehörteile sind gar nicht so teuer. Das Gerät ähnelt einem Fleischwolf und macht die besten Nudeln, wenn dabei »Matrizen« aus Bronze zum Einsatz kommen, Silikon geht aber auch. Matrizen heißen die Scheiben, die der Pasta ihre Form geben. Sie sitzen da, wo auch am Fleischwolf die Lochscheiben sind. Bronze sorgt für eine raue Nudel-Oberfläche, die sich besonders gut mit der Sauce verbinden kann. Ich habe eine alte Nudelmaschine vom Flohmarkt, deren Matrizen sind aus Aluminium. Das ist heute sicher unüblich, aber das Maschinchen macht hervorragende Penne.

Unser Autor hat seine Kurbel-Pastatrice auf einem Flohmarkt in Mailand entdeckt.

Foto: Hans Gerlach

Teig für Hartweizenpasta - Grundrezept für 4 Personen

Zutaten:

- 400 g Hartweizen-Pastamehl – Semolina per Pasta
- 200 ml lauwarmes Wasser (für die Nudelmaschine nur 175 ml)
- optional 1-2 TL Olivenöl
- Prise Salz

-
-
-

Alles gut verkneten und dann luftdicht zudecken und ruhen lassen. Den ausgeruhten Teig ausrollen und schneiden, mit einer Nudelmaschine formen. Oder direkt mit der Hand die einzelnen Nudeln formen. Der Teig eignet sich zum Beispiel sehr gut für Orecchiette. Fertige Pasta mit etwas Pastamehl bestäuben und bald kochen. Orecchiette, die nur aus Hartweizen und Wasser bestehen, sind die Pastasorte, die sich zuhause am leichtesten formen lässt.

Eine ungewöhnliche und sehr schöne Pasta aus Hartweizenmehl, Weizenmehl und Wasser habe ich vor Jahren als Koch in Sizilien kennengelernt, das Weichweizenmehl macht den Teig etwas geschmeidiger, so lassen sich die Nudeln besser formen. Auch wer größere

Portionen servieren will, sollte erst einmal mit der kleinen Menge üben, es braucht etwas Übung, bis das Formen der Nudeln wirklich schnell geht.

Sizilianische Maccheroni für 4 Personen (aber wirklich nur als kleines Primo-Nudelgericht)

Zutaten:

- 125 g Hartweizen-Pastamehl
- 125 g Weizenmehl (Typ 550, 405 oder italienisches Tipo 00)
- 125 ml Wasser
- 1 Schaschlikspieß aus Holz

-
-
-

Nudelmehl, Weizenmehl und 125 ml Wasser zu einem elastischen Teig verkneten, in Folie wickeln und 30 Minuten lang ruhen lassen. Ein haselnussgroßes Stück Teig 4 cm lang rollen. Einen Schaschlikspieß sanft in die Teigrolle drücken und zwischen den Handflächen Teig und Spieß rollen. Wie durch ein Wunder legt sich der Teig um den Holzspieß und wird zur fingerlangen Hohlnudel – ein sizilianischer Maccherone. Wenn der Druck Ihrer Hand nicht zu sanft, aber auch nicht zu fest war, dann ist die Röhre in der Nudel größer als der Schaschlikspieß, die Nudel gleitet leicht herunter. Wiederholen Sie den Vorgang, bis kein Teig mehr da ist. Kochen Sie die Maccheroni 3 bis 4 Minuten und servieren Sie sie zum Beispiel mit Salbeibutter und geriebenem Ricotta oder Parmesan. Oder mit einem Sugo aus Tomaten mit ein paar kleingewürfelten Tintenfischen und etwas Tintenfischtinte.

Pasta trocknen
Am besten schmecken die selbst gemachten Penne, Orecchiette oder Maccheroni frisch gekocht oder wenn man die fertigen Nudeln gut bestäubt, zudeckt und ein paar Stunden später kocht. Doch manchmal hat man auch eine größere Menge Pasta gerollt und geschnitten, als gerade gebraucht wird. Die gute Nachricht ist: Die übrige Pasta kann man gut trocknen – dafür gibt es spezielle Trocknungs-Siebe und Gestelle, aber ein Tablett mit einem Tuch oder ein Besenstiel als Nudelhalter in einem warmen Raum tut es auch. Kurze Pasta auf einem Tuch ab und zu wenden, damit die Nudeln wirklich gleichmäßig trocknen. Komplett durchgetrocknete Pasta hält sich genauso lange wie gekaufte Spaghetti oder Penne.

Und beim Kochen gilt: Je nach Dicke für zwei bis fünf Minuten ins sprudelnde Wasser geben, bei acht Gramm Salz pro Liter Kochwasser – so wie bei gekauften Nudeln auch. Um den Zeitpunkt für den perfekten Biss nicht zu verpassen, unbedingt zwischendurch mal eine Nudel probieren.

Selbstgemachte Orecchiette oder »Öhrchen«-Pasta.

Foto: Hans Gerlach

2. Pasta fresca all'Uovo – frische Pasta mit Ei
Traditionell ist das der Teig für viele Arten von Bandnudeln wie Tagliatelle oder Pappardelle. Bandnudeln kann man sehr gut selbst machen, man kann sie aber auch gut kaufen. Deshalb meine ich: Wenn schon Bandnudeln selber machen, dann ohne Nudelmaschine. Denn so schmecken die Nudeln auch handgemacht. Außerdem würde ich sie nicht trocknen, sondern frisch kochen. Wenn man den Teig mit der Hand ausrollt, bleibt er automatisch etwas dicker, beim Ausrollen braucht man Mehl zum Bestäuben, damit der Teig nicht verklebt, das Mehl verbindet sich teilweise mit der Teigoberfläche – und später nach dem Kochen mit der Sauce.

Für Nudelteige aus purem Weichweizenmehl oder -dunst mit Eiern passt die oben genannte Faustregel übrigens am besten, hier ist ein gutes Grundrezept:

Teig für frische Bandnudeln mit Ei (oder für gefüllte Nudeln), Grundrezept für 4 Personen

Zutaten:

- 280-300 g Weichweizenmehl, etwa Spätzlemehl oder italienisches Weizenmehl Tipo 00
- 3 Eier (Größe M für die Nudelmaschine, Größe L fürs Nudelholz)
- Prise Salz

-
-
-

Alles gut verkneten und dann luftdicht zudecken und ruhen lassen. Den ausgeruhten Teig ausrollen (wie das am besten geht, siehe übernächster Absatz), zuletzt noch einmal bestäuben, locker aufrollen. Nudeln mit einem großen scharfen Messer in die gewünschte Breite schneiden. Nudeln bestäuben, mit den Fingern lockern und bald kochen.

Farbige und aromatisierte Pasta

Um den Teig zu färben und zu aromatisieren, einfach ein Ei weglassen und durch färbende Flüssigkeit oder ein Püree ersetzen. Also zum Beispiel 75 g gut abgetropften, dann pürierten gekochten Spinat unterkneten, oder 4 EL (60 ml) Rote-Bete-Saft oder 4 EL Karottensaft. Für schwarze Pasta 2 Eier, 2 Eigelbe und 2 EL Tintenfischtinte verwenden und für Steinpilzpasta 1 EL Mehl durch 2 EL Steinpilzpulver ersetzen – das kann man fertig kaufen (oder getrocknete Steinpilze im Ofen noch etwas weiter trocknen und dann mit Blitzhacker oder etwas Ähnlichem sehr fein pulverisieren). Für besonders gelbe und besonders feine, reichhaltige Teige nehmen manche Köche vorwiegend oder sogar ausschließlich Eigelbe – doch im Angesicht der drohenden Klimakatastrophe sollten wir vermeiden, unnötig Eiweiß wegzuwerfen, und ganze Eier funktionieren genauso gut.

Pastateig ausrollen wie die italienische Nonna

Am besten geht es mit einem Nudelholz ohne Griffe (französischer Typ) – oder einem abgesägten Besenstiel, etwa 60 cm lang. Jeweils eine Teigportion von etwa 150 Gramm zur Kugel formen und dann zuerst auf Pizzagröße ausrollen. Dabei bei jedem Richtungswechsel den Teig um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen – so geht die Teigform allmählich in Richtung Rechteck. Sobald der Teig relativ dünn wird, den Teig bei jedem Durchgang mit kurzen Vor- und Zurückbewegungen nach und nach eng auf das Nudelholz wickeln. Dabei die flachen Hände zuerst in der Mitte des Nudelholzes auflegen und beim Hin-und-Her-Rollen nach außen bewegen. So wird der Teig gleichzeitig vom Holz nach unten gedrückt und von den Händen sanft nach außen gezogen. Damit er nicht zusammenklebt, immer wieder mit wenig Mehl bestäuben und die jeweils letzten 2 cm nicht mit aufrollen. Sobald der Teig (bis auf 2 cm) eingerollt ist, das Nudelholz senkrecht vom Körper weglegen, den Teig nach rechts abrollen. Das Nudelholz wieder parallel zur Kante der Arbeitsfläche nehmen, den Teig wieder einrollen. Wiederholen, bis der Teig dünn ausgerollt ist. Zuletzt mit Mehl bestäuben, aufrollen und mit einem scharfen Messer in Nudeln der gewünschten Breite schneiden.

Hartweizen-Wasser-Teig kann man auch falten und füllen.

Foto: Hans Gerlach

Mezzelune, Ravioli, Cappeletti, Culurgiones - Die wunderbare Welt der Teigtaschen
Vorab: Auch gefüllte Teigtaschen lassen sich aus Hartweizen-Wasser-Teigen formen. Es ist vielleicht ein klein wenig mühsamer, der Teig darf nicht ganz so dünn sein, damit er nicht reißt, und man muss beim Kochen etwas besser aufpassen – aber Teigtaschen gehören auf jeden Fall zu den einfachsten Übungen der veganen Küche.

Für die in Norditalien verbreitete Variante mit Eiern im Teig habe ich die Mengen nochmal genau getestet. Oft messe ich die Mengen für so simple Teige eher grob ab, doch beim ersten Versuch für meine Teigtaschen mit Kartoffel-Minz-Füllung habe ich die Mengen natürlich genau gewogen – und nach Faustregel war der Teig einfach viel zu trocken gewesen. Ergebnis der Tests: Bei einer Mischung aus halb Hartweizen-Nudelmehl, Semolina per Pasta, und halb Weichweizenmehl 550 (hat etwas mehr Gluten als 405) waren 86 Gramm die perfekte Menge für ein Ei der Größe M mit 50 Gramm Netto-Eigewicht. In meiner Testreihe mit verschiedenen Mehlen ergab ein wirklich sehr teures italienisches Hartweizenmehl speziell für Pasta einen Teig, der keinerlei Festigkeit hatte. Viele Ravioli rissen einfach auf. Das fand ich so verwunderlich, dass ich bei der Mühle nachgefragt habe, was wohl die Ursache sein könnte: Das Mehl, obwohl noch haltbar, sei wohl nicht mehr richtig frisch gewesen, außerdem würden sie inzwischen eine andere, besser geeignete Weizensorte verwenden. Also: Auch richtig teure Zutaten sind keine Garantie für gute Ergebnisse. Im Zweifel ist die gute, kleine Handwerksmühle in der Nähe der beste Lieferant.

Jedenfalls habe ich jetzt ein neues Grundrezept für Pastateig, den ich füllen möchte. Trotz aller Rezepte wird es immer wieder Teige geben, die etwas feuchter oder etwas trockener ausfallen. Den Teig beim Ausrollen mit Mehl zu bestäuben hilft bei feuchten Teigen. Mit einem feuchten Finger über den Rand einer Teigtasche zu streichen hilft, die Taschen sicher zu verschließen, wenn der Teig ein wenig zu trocken ist. In jedem Fall beim Ausrollen und Füllen der Teigtaschen darauf achten, dass keine Teigoberflächen länger an der Luft trocknen

können – das ist einer der seltenen Fälle, in denen man vielleicht wirklich noch ein Stück Plastik braucht, nämlich um ausgerollte Teigbahnen zuzudecken. Mit ein paar Freunden (hoffentlich bald wieder) oder Kindern kann man sich die Folie aber sparen, denn schnell zu arbeiten verhindert ebenfalls, dass der Teig trocknet.

Gut für Falt-Anfänger: gefüllte Mezzelune oder Halbmonde.

Foto: Hans Gerlach

Teig für gefüllte Pasta (oder für Bandnudeln und Co.), Grundrezept für 4 Personen

Zutaten:

- 129 g Hartweizen-Pastamehl
- 129 g Weizenmehl (Typ 550, 405 oder italienisches Tipo 00)
- 3 Eier (M), das sind 150 g aufgeschlagenes Ei
- 1 TL Olivenöl (3 g)
- Prise Salz

-
-
-

Alles gut verkneten und dann luftdicht zudecken und ruhen lassen. Wenn es jeweils 130 g Mehl sind, wird das Rezept auch funktionieren, und es kommt sowieso auch auf den konkreten Mehlhersteller, an wie viel Gramm man ganz genau braucht. Den ausgeruhten Teig ausrollen und füllen. Zum Beispiel mit Kartoffel-Minz-Füllung.

Mezzelune-Teigtaschen mit Kartoffel-Minz-Füllung nach diesem Rezept.

Foto: Hans Gerlach

Dazu passt auch eine sehr aromatische, rustikale Füllung, die nicht jeder mag, nämlich mit Blutwurst:

Apfel-Blutwurst-Füllung für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Apfel
- 3 Schalotten
- 3 EL Butter
- 4-6 Majoran- oder Oreganostängel
- 400 g geräucherte Blutwurst (ein Typ, den man in Scheiben schneiden und dann auch vorsichtig braten kann)

-
-
-

Apfel und Schalotten kleinwürfeln, mit Butter anschwitzen. Majoran hacken, unterrühren, die Mischung vom Herd nehmen. Blutwurst im Blitzhacker grob mixen und mit der Apfel-Schalotten-Mischung verrühren.

Oder eine ganz einfache, aber sehr saftige Spinatfüllung:

Ricotta-Spinat-Füllung für 4 Personen

Zutaten:

Für 4 Personen

- 125 g Lauch
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Thymian-Zweige

- 200 g Blattspinat, frisch gekocht oder tiefgekühlt und aufgetaut, auf jeden Fall gut ausgedrückt, dann gewogen und danach gehackt
- 60 g geriebener Parmesan
- 170 g Ricotta
- Muskat, Pfeffer, Salz

Lauch waschen, längs in Streifen schneiden und dann quer ganz feinschneiden, in einem kleinen Topf mit Deckel mit 3 EL Olivenöl 10 Min. weich dünsten. In der Zwischenzeit Knoblauch und Thymian hacken und ein paar Minuten vor Schluss unter den Lauch rühren.

Den Topf vom Herd nehmen, Spinat in die heiße Mischung rühren. Parmesan und Ricotta in einer Schüssel mischen, Spinat zugeben, mit Muskat, Pfeffer und wenig Salz (Parmesan ist auch salzig) kräftig würzen.

Pasta fresca und Teigtaschen konservieren
Auch Pastateige mit Ei kann man wie oben beschrieben trocknen – nur sollte man darauf achten, dass die Nudeln wirklich zügig durchgetrocknet werden, denn halbtrockene Nudeln mit rohem Ei könnten sich wegen Salmonellen-Gefahr zu Brutstätten des Verderbens entwickeln. Gefüllte Teigtaschen sind sowieso zu feucht, um sie zu trocknen.

Teigtaschen deshalb am besten lagenweise roh einfrieren. Später direkt gefroren ins kochende Wasser geben – die Kochzeit verlängert sich um ein paar Minuten, aber das klappt wunderbar. Gefüllte Teigtaschen lassen sich aber auch vorkochen und dann einfrieren oder ein paar Tage lang im Kühlschrank aufbewahren. Ich finde, das direkte Einfrieren verändert die Teigtaschen weniger. Und auch Eiernudeln kann man einfrieren, einfach zu Nestern oder anderen Portionshäufchen formen und im Tiefkühler in Boxen oder Tüten luftdicht verpackt einfrieren.

Viel Spaß beim Nudelfalten!

Hans Gerlach

Der Koch, Food-Fotograf und Autor zahlreicher Kochbücher (»Kochen – So einfach geht's«) verfasst seit vielen Jahren für das SZ-Magazin die beliebte Kolumne »Probier doch mal«. Jedes von ihm entwickelte Rezept, das meistens um irgendein Gemüse kreist (ist besser für den Planeten), wird in seiner Versuchsküche in München-Obersendling gründlich getestet. Als sein wichtigstes Küchenutensil bezeichnet Gerlach seine handgeschmiedete japanische Bonsai-Pinzette, die er zum Anrichten von Gerichten und als Grillzange in der Pfanne benutzt. Er hat ein inniges Verhältnis zu seinem Sauerteig, den seine Frau und er liebevoll Jennifer-Lily nennen.