

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig



Nudeln ganz leicht zu Hause selber machen: Wir zeigen dir, worauf du beim Grundteig für Pasta achten musst und wie du daraus leckere, frische Nudeln herstellst – ein Genuss wie beim Lieblingsitaliener.

Mittags und auch abends ist ein schnelles, leckeres und sättigendes Pastagericht genau das Richtige. Getrocknete Pasta aus dem Supermarkt ist schnell zur Hand, lange haltbar und in nur wenigen Minuten zubereitet. Wenn du aber mal ein bisschen mehr Zeit zum Kochen hast, lohnt es sich, Nudeln frisch selbst herzustellen. Die Herstellung ist außerdem gar nicht kompliziert. Wir zeigen dir, welches Zubehör du benötigst und wie du im Handumdrehen deine Lieblingsnudelsorte *all'italiana* selber zubereitest. Gewusst wie zauberst du dir dann ganz einfach deine eigenen, frischen Nudeln und kannst sie z.B. mit einer selbstgemachten Bolognese genießen.

Hast du den Nudelteig dann einmal zubereitet, kannst du neben Bandnudeln auch Lasagne selber machen oder dich an gefüllte Nudeln wie Tortellini oder Ravioli wagen. Dazu brauchst du lediglich etwas Zeit (zum Beispiel einen verregneten Sonntagnachmittag) und etwas Feingefühl. Nicht nur in Italien wird Nudelteig eingesetzt - du kannst aus dem schlichten Grundteig auch chinesische Dumplings zubereiten. Wie du siehst, gibt es viele Möglichkeiten, dich als Pasta-Mama voll auszutoben.

Die Basis für den Teig: das Mehl

Für einen Pastateig wie vom Italiener empfiehlt es sich, das italienische Hartweizenmehl des Typs 00 zu verwenden. Dieses Mehl wird in Italien zur Pizza- und Pastaproduktion verwendet, da es besonders fein ist und über einen hohen Klebergehalt verfügt.

Falls dein Supermarkt kein Hartweizenmehl führt, kannst du ersatzweise auch Hartweizengrieß und Weizenmehl (Type 405 oder 550) in einem Verhältnis von 1:1 mischen. Alternativ kann auch Vollkornmehl, Kastanienmehl, Kichererbsenmehl oder Buchweizenmehl verwendet werden.

Auch die Mischung verschiedener Mehlsorten ist möglich, sodass sich sogar problemlos glutenfreie Pasta aus Reis-, Tapioka-, Kartoffel- oder eben Buchweizenmehl herstellen lässt. Im Gegensatz zu Nudeln aus Weizenmehl ist glutenfreie Pasta jedoch weniger elastisch, sodass du den Teig am besten mit einer Nudelmaschine verarbeitest.



© Stocksy

Mit oder ohne Ei?

Je nachdem, ob du *pasta secca*, d.h. getrocknete Pasta mit Hartweizengrieß, oder *pasta fresca all'uovo*, d.h. frische Eiernudeln, zubereiten möchtest, unterscheidet sich die Rezeptur des Nudelteigs. Eier im Nudelteig machen diesen aromatischer und fester. Ob Eier im

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

Nudelteig verwendet werden, hängt neben den geschmacklichen Vorlieben aber auch von der jeweiligen Nudelsorte ab, die du herstellen möchtest.

Nudelteige mit Ei eignen sich besonders gut zur Herstellung von Bandnudeln wie Tagliatelle, Fettuccine oder Pappardelle. Durch den Zusatz der Eier wird außerdem die Klebefähigkeit des Teiges erhöht, weshalb Teige mit Ei auch bestens für die Herstellung von gefüllter Pasta wie Ravioli oder Tortellini geeignet sind.

Für die klassische *pasta secca* wird bei der Zubereitung anstatt der Eier Hartweizengrieß verwendet. Die getrocknete Pasta aus Hartweizengrieß ist die wohl weitverbreitetste Pastavariante. Hartweizengrieß hat einen hohen Anteil an Gluten. Der Klebereiweiß verhindert, dass die Nudeln im trockenen Zustand leicht brechen. Der Hartweizengrieß sorgt dank seiner Körnung außerdem dafür, dass sich die Pasta leichter *al dente* (bissfest) kochen lässt. Für Spaghetti, Penne, Rigatoni und Fusilli eignet sich deshalb am besten Pastateig mit Hartweizengrieß.

Wasser, Öl und Salz

Je nachdem, ob du deine Pasta mit oder ohne Eier zubereiten möchtest, variiert die Zugabe des Zutaten-Trios aus Wasser, Öl und Salz. Eine Prise Salz gehört aber sowohl in Pastateige mit Ei, als auch in jene ohne. Mit Salz sollte allerdings sparsam umgegangen werden, da es den Teig brüchig macht. Viel wichtiger ist es, die Nudeln bei der Zubereitung in salzigem Wasser zu kochen.

Wenn du einen Pastateig mit Ei zubereitest, kannst du auf die Zugabe von Wasser verzichten, da der Teig durch das Ei bereits ausreichend Feuchtigkeit enthält (es sei denn, er ist nach der Verarbeitung zu trocken). Ist der Teig zu klebrig geraten, einfach noch etwas Mehl untermengen. Durch die Zugabe von Olivenöl werden Pastateige geschmeidiger und aromatischer, ganz egal ob mit oder ohne Ei. Du kannst deinen Nudeln außerdem noch ein Quäntchen Extra an Farbe und Geschmack zugeben – zum Beispiel mit Spinat, Tintenfischfarbe oder getrockneten Tomaten.

Pastateig-Rezepte

Grundrezept für Pasta mit Hartweizengrieß

- 150 g Weizenmehl (Type 405)
- 150 g Hartweizengrieß
- Salz
- 150 ml kaltes Wasser

Grundrezept für Pasta mit Eiern

- 400 g Mehl und Mehl zum Bestäuben
- 4 Eier
- 1 Prise Salz

Grundrezept für glutenfreie Pasta

- 65 g Tapiokamehl
- 65 g Maisstärke
- 3 Esslöffel Kartoffelstärke
- 1/2 Teelöffel Salz
- 4 1/2 Teelöffel Xanthan Gum
- 3 Eier
- 1 1/2 Esslöffel Pflanzenöl

Nudelteig selber machen - Step by Step

Für den Teig gibst du einfach das Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche und formst in der Mitte eine tiefe Mulde. Eier und Salz in die Mulde geben und mithilfe einer Gabel von innen nach außen mit dem Mehl nach und nach vermengen.



Für den Nudelteig eine Mulde ins Mehl formen und die Eier hineingeben.

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

Es entsteht eine sehr bröselige Masse. Mit leicht angefeuchteten Händen die Masse ca. 5-10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Hat der Teig etwas Form angenommen, immer wieder eine Teigkugel formen und diese mit dem Handballen platt drücken, zusammenfallen und den Vorgang wiederholen.



Teig mit leicht angefeuchteten Händen 5-10 Minuten kneten.

Am Ende sollte dein Teig nicht zu klebrig sein. Forme ihn zu einer Kugel und wickle ihn in Frischhaltefolie. Dann lässt du ihn 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen.



Nudelteig für 30 Minuten ruhen lassen.

Dann geht's ans Formen. Hier kommt es darauf an, ob du deine Nudeln per Hand, mit einer Nudelmaschine oder einer Küchenmaschine mit Pastavorsatz zubereitest. In den folgenden Abschnitten erfährst du Step by Step, wie

du die besten Nudeln jeweils zauberst.

Ganz traditionell: Pasta ohne Nudelmaschine herstellen



Nudelteig mit einem schweren Nudelholz dünn ausrollen

Wenn du deine Pasta klassisch ohne Nudelmaschine herstellen möchtest, dann ist das Nudelholz dein bester Freund. Es sollte sicher in der Hand liegen und ein gutes Eigengewicht mit sich bringen. Denn ohne Maschine rollst du den Nudelteig ausschließlich mit eigener Kraft auf die gewünschte Dicke aus. Je nachdem, welche Nudelsorte du herstellen möchtest, benötigst du außerdem ein Teigradchen und einen Ausstecher (z.B. für Ravioli) oder Holzstäbchen (für Fusilli). Und natürlich ein scharfes Messer, mit dem du den dünn gewalzten Teig in gleichgroße Tagliatelle und Co. schneiden kannst.

Um den Teig auszurollen, viertel ihn zunächst und arbeite immer nur mit Teilstücken. Den Rest wickelst du solange in Frischhaltefolie, damit er nicht austrocknet. Gib das Teigstück auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und reibe dein Nudelholz auch mit etwas Mehl ein. So bleibt der frische Teig nicht an ihr kleben. Dann ist Ausdauer gefragt! Rolle den Teig ja nach Pastasorte so aus, dass er eine Dicke von 0,5- 1 cm hat. Dann kannst du ihn mit einem Teigroller oder Holzstäbchen zu deiner gewünschten Pastasorte formen. Um Bandnudeln per Hand zu schneiden, die Teigplatten jeweils mehrmals falten und dann schmale Streifen davon abschneiden.

Pasta selber machen mit einer Nudelmaschine

Wer es sich bei der Pastaherstellung einfacher machen möchte, der greift zu einer Nudelmaschine. Manuell

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

betriebene Maschinen erleichtern dir die Arbeit! Du musst zwar selbst auch noch etwas Muskelkraft aufbringen, im Vergleich zum Nudelholz jedoch viel weniger.

Um den Teig dann mit der Nudelmaschine zu walzen, viertel ihn zunächst und arbeite immer nur mit einem Teilstück, da der Teig sonst austrocknet. Das Stück mit den Handflächen zu einem platten, ovalen Fladen formen und die Walze der Nudelmaschine mit Mehl bestäuben.



Teig für die Zubereitung vierteln und in Teilstücken arbeiten.

Stelle deine Nudelmaschine auf den größten Walzenabstand ein und drehe den Teig durch die Maschine. Danach das flache Stück zweimal zur Mitte hin falten. Mit der schmalen Seite erneut durch die Walze drehen. Diesen Vorgang solltest du ca. 3 Mal wiederholen. So wird dein Teig besonders fein und geschmeidig.

Danach verringerst du den Walzenabstand und arbeitest dich dabei von Stufe zu Stufe vor. Stelle zunächst die zweitgrößte Stufe ein und walze den Teig. Nach jedem Durchgang kannst du den Abstand der Walzen verringern. Wenn deine Nudelplatten dabei zu lang werden, halbiere sie einfach mit einem Messer und arbeite etappenweise mit den einzelnen Teilstücken. Dabei nicht vergessen, die Walzen der Maschine immer wieder mit Mehl zu bestäuben, sonst klebt der Teig an ihr fest.



Nudeln mit einer manuellen Walze zuzubereiten erspart dir Kraft und Zeit

Am Ende sollten deine Platten eine Stärke von ca. 2-3 mm haben. Diesen Vorgang mit den anderen drei Teigstücken wiederholen. Währenddessen die fertig ausgerollten Platten immer mit einem leicht feuchten Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Ist der Teig so dünn wie du ihn dir wünschst, kannst du ihn nun wahlweise per Hand in die gewünschte Form schneiden oder du lässt auch hier die Maschine die Arbeit erledigen. Die meisten Nudelmaschinen verfügen über verschiedene Schneidaufsätze, u.a. zum Schneiden von Fettuccine, Parpadelle, Spaghetti und Lasagne. Selbst Ravioli und Spaghetti lassen sich so einfach herstellen.

Pasta selber machen mit einer Küchenmaschine



Nudeln ganz einfach mit einer Küchenmaschine selber machen

Wenn du eine Küchenmaschine besitzt, lässt sich diese

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

oftmals um einen Nudelvorsatz erweitern, der auch mit der Maschine betrieben wird. Diese Variante hat den Vorteil, dass dir die Küchenmaschine den Nudelteig im Vorhinein sogar kneten kann. An einige Nudelmaschinen lässt sich außerdem ein kleiner Motor anbringen. So kannst du immer je nach Gusto zwischen Kurbel und Knopfdruck wählen. Mit einer Maschine hast du auch wie bei einer Walze die Möglichkeit, die verschiedensten Nudelsorten herzustellen. Ganz einfach stellst du so z.B. Spaghetti oder etwas breitere Fettuccine her.



Mit unterschiedlichen Vorsätzen kannst du ganz einfach verschiedene Nudeln selber herstellen

Um den Teig herzustellen kannst du alle Zutaten direkt in die Küchenmaschine geben - den Rest übernimmt sie fast ganz von allein.



Ganz easy - alle Zutaten in die Rührschüssel, den Rest übernimmt die Küchenmaschine.

Zunächst verwendest du einen Flachrührer, um alle

Zutaten gut miteinander zu vermischen. Nach 1 Minute stellst du die Maschine kurz aus und wechselst zum Knethaken. Dann weitere 2 Minuten kneten, bis ein bröseliger, lockerer Teig entstanden ist.



Mit dem Knethaken die Masse zu einem lockeren Teig verarbeiten.

Anschließend nimmst du die Masse heraus und knetest sie auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit angefeuchteten Händen ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig. Diesen wickelst du dann in Frischhaltefolie und lässt ihn im Kühlschrank 30 Minuten ruhen.

Danach setzt du den Nudelvorsatz auf deine Küchenmaschine und viertelst den Teig. Arbeite auch hier immer nur mit Teilstücken, damit der Rest während des Walzens nicht austrocknet. Das Stück mit den Handflächen zu einem platten, ovalen Fladen formen und den Walzenvorsatz mit Mehl bestäuben.

Stelle den Vorsatz auf den größten Abstand (auf Stufe 1) ein und drehe den Teig durch die Maschine. Danach das flache Stück zweimal zur Mitte hin falten. Mit der schmalen Seite erneut durch die Walze drehen. Diesen Vorgang solltest du ca. 3 Mal wiederholen. So wird dein Teig besonders fein und geschmeidig.

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig



Nudelteig auf Stufe 1 des Vorsatzes walzen.

Danach verringerst du den Walzenabstand und arbeitest dich dabei von Stufe zu Stufe vor. Stelle zunächst die zweitgrößte Stufe ein und walze den Teig. Nach jedem Durchgang kannst du den Abstand der des Vorsatzes verringern. Wenn deine Nudelplatten dabei zu lang werden, halbiere sie einfach mit einem Messer und arbeite etappenweise mit den einzelnen Teilstücken. Dabei nicht vergessen, die Walzen der Maschine immer wieder mit Mehl zu bestäuben, sonst klebt der Teig an ihr fest.

Am Ende sollten deine Platten eine Stärke von ca. 2-3 mm haben. Diesen Vorgang mit den anderen drei Teigstücken wiederholen. Währenddessen die fertig ausgerollten Platten immer mit einem leicht feuchten Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.



Den Pastateig immer wieder durch den Walzenvorsatz geben.

Nachdem du die dünnen Teigplatten hergestellt hast, kannst du den Vorsatz wechseln und Spaghetti, Fettuccine, Tagliatelle oder was das Herz begehrt ganz einfach selber machen. Dazu die Nudelplatte vorsichtig auf Stufe 1 durch den Nudelvorsatz geben und mit den Händen auffangen.

Frische Pasta trocknen, lagern und richtig kochen

Hat die Pasta die perfekte Form, muss sie erst einmal getrocknet werden – selbst wenn du die Nudeln direkt kochen möchtest. Denn ansonsten kleben sie beim Kochen zusammen und die ganze Schneidarbeit war umsonst.

Kurze Nudeln zum Trocknen auf einem Geschirrtuch ausbreiten und gelegentlich wenden. Zum Trocknen von Bandnudeln wie Spaghetti oder Tagliatelle eignet sich dagegen ein Nudeltrockner, also ein Ständer mit mehreren schmalen Armen, über die die Nudeln gehängt werden. Gefüllte Nudeln wie Ravioli oder Tortellini solltest du ohne Trockenzeit direkt weiterverwenden.

Genauso wie Nudeln aus dem Supermarkt, kann auch selbstgemachte Pasta lange gelagert werden, sogar bis zu einem Jahr. Einzige Voraussetzung: Sie muss vollständig austrocknen. Denn schon kleinste Wassermengen begünstigen die Schimmelbildung. Wenn du ganz sicher gehen willst, lässt du die Nudeln ca. eine Woche trocknen. Anschließend kannst du sie in einem lichtundurchlässigen Behälter luftdicht lagern.

Nudeln mit Ei sollten am besten im Gefrierschrank aufbewahrt werden. Falls du im Gefrierfach genügend Platz zur Verfügung hast, empfiehlt sich außerdem, die Pasta auf einem Backblech zu verteilen und mit dem Blech einzufrieren. So verklumpen die Nudeln nicht. Sind die Nudeln erst einmal gefroren, kannst du sie in Gefrierbeutel umfüllen. Frische Pasta kannst du natürlich auch im Kühlschrank aufbewahren, bis zu 3 Tage bleibt sie frisch.

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig



Fertige Bandnudeln lassen sich gut auf einem Pastatrockner sammeln und trocknen © Stocksy

Übrigens: Je trockener die Nudeln, desto länger ist ihre Kochzeit. Für frisch zubereitete Pasta genügt eine Kochzeit von etwa 2 Minuten, am nächsten Tag sind es bereits ca. 5 Minuten. Für die Garzeit deiner frischen Nudeln kannst du dich einfach an diesen Angaben orientieren:

- Fettuccine und Linguine benötigen etwa 1 1/2 Minuten
- Ravioli: 10 Minuten
- Gnocchi: 2 Minuten
- Tortellini: 10-12 Minuten

Es ist übrigens unerheblich, ob deine Pasta glutenfrei oder aus Weizenmehl besteht, die Garzeiten sind ungefähr die gleichen. Die Kochzeit variiert je nachdem, wie dick deine Nudeln sind. Du solltest also auf jeden Fall eine Garprobe machen. Nudeln, die du im Gefrierschrank aufbewahrt hast, brauchst du vor dem Kochen nicht

auftauen. Du kannst sie direkt ins Kochwasser geben. Berechne nur etwas mehr Garzeit obendrauf. Lasagneplatten musst du nicht vorkochen, außer du möchtest aus ihnen Cannelloni formen. Dann solltest du die Platten ca. 30 Sekunden in heißem Wasser garen.

Low-Carb-Nudeln – die Alternative zur klassischen Pasta



Zucchini-Nudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten

Klassische Nudeln sind aufgrund ihres hohen Anteils an Weizen reich an Kohlenhydraten. Deswegen sind sie nicht nur lecker, sondern machen vor allem satt. Wer sich dagegen low carb, also kohlenhydratarm, ernährt, verzichtet oftmals auch auf den Genuss von Nudeln mit saftiger Sauce.

Dabei bieten sich als Alternative Nudeln aus Gemüse an – z.B. aus Zucchini. Mit Hilfe eines Spiralschneiders oder eines Sparschälers lassen sich Kürbis, Aubergine oder Möhren ganz einfach in Spaghetti oder Pappardelle schneiden. Gemüsenudeln eignen sich aber nicht nur für Low-Carb-Diäten, sondern auch bei Glutenunverträglichkeit.