



Sarah Bellenstein

# Über 100 Pasta-Rezepte mit Wein-Empfehlung

aus Italien - Nudeln färben und aromatisieren

DIESES REZEPTBUCH GEHÖRT IN JEDE GUTE KÜCHE!

## **Bei mir dürfen Sie Ihr Nudel-Abitur machen!**

In diesem wunderbaren Buch finden Sie über **100 italienische Pasta-Rezepte** mit **passender Wein-Empfehlung**. Die italienische Küche ist so vielseitig und schmackhaft – da macht Kochen richtig Spaß. Einige Zeit habe ich in einem Restaurant in der Küche gearbeitet, natürlich war das eine Pizzeria. Dort wurde ich in die Geheimnisse der Küche dieses Landes eingeweiht und koche bis heute mit Begeisterung meine alten Rezepte, die ich mir über die Jahre hinweg und durch viele Italienbesuche erarbeitet habe. Ich freue mich ganz besonders, dass nun auch Sie da draußen diese tollen Gerichte nachkochen können. Als Zugabe gibt es ein Gnocci- und ein Risotto-Gericht zum Ausprobieren. Ich koche seit dem 12. Lebensjahr und einer meiner Partner war ein italienischer Spitzen-Koch, von dem ich sehr viel gelernt habe.

Die meisten Rezepte lassen sich unkompliziert kochen und sind auch für Anfänger geeignet. Da ich im Kochen der Nudeln besonders penibel bin, würde ich gerne vorab diesem Thema ein Kapitel widmen. Besonders Koch-Anfänger sollten hierbei gut aufpassen! Es gibt grundsätzlich nichts Grausameres, als schlecht oder falsch gekochte Nudeln. Auch da gibt es leidliche Unsitten, die einfach das Resultat gefährden.

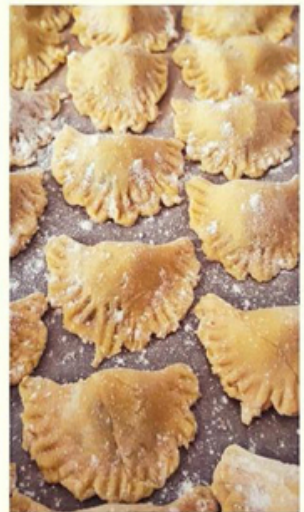
Etwas Disziplin erfordert es, Nudeln selbst herzustellen. Glauben Sie mir, wenn Sie dies nur ein- oder zweimal gemacht haben, dann geht das ruckzuck und Sie werden nur noch frische Nudeln essen wollen! Wir machen heute grundsätzlich zu unseren Mahlzeiten alle Nudeln selbst. Selbstverständlich gibt es selbige auch in poppigen Farbversionen. Hier erfahren Sie alle Tricks, wie man Nudeln

in tollen Farben herstellt, wie z.B. lila, blau, grün, orange, gelb, braun, schwarz usw.!

Ich wünsche allen einen **Guten Appetit!**

Sarah Bellenstein





## **Nudeln selbst herstellen - keine Wissenschaft**

Für die Herstellung selbstgemachter Nudeln braucht man in erster Linie Zeit. Der Teig muss mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen und durchziehen. Idealerweise bereiten Sie den Teig auch einen Tag vorher zu und lagern ihn bis zur Herstellung im Kühlschrank. Wenn Sie Nudelplatten für Lasagne oder kleinere, viereckige Nudelplatten benötigen; die lassen sich auch per Hand mit einem Rädchen ausstechen, wenn Sie den Teig vorher mit einem Nudelholz dünn glattgewalzt haben. Legen Sie am besten etwas Klarsichtfolie über den Teig.



Möchten Sie Lasagne, Cannelloni, Ravioli oder Tortellini herstellen? Auch hierfür benötigen Sie KEINE (!) Nudelmaschine, sondern stechen einfach nur mit einem Glas Kreise aus (Ravioli), die dann später mit der Füllung belegt und halb zugeklappt werden. Der Rand wird mit einer Gabel fest angedrückt, damit sie beim Kochen geschlossen bleiben. Lasagne, Tortellini und Cannelloni werden aus den 0,05 mm dicken Teigplatten per Hand ausgestanzt und ohne Trockenzeit nach Anweisung fertiggestellt. Selbst hergestellte ***Pasta kocht in etwa 3 - 4 Minuten al dente***, je nach Länge der Trockenzeit. **Faustregel:** Je länger die Trockenzeit, desto länger die Kochzeit.





Für alle anderen Nudelsorten brauchen Sie eine Nudelmaschine. Die kostet jetzt auch nicht die Welt, sondern ist schon recht preisgünstig zu haben. Dazu gehört noch ein sogenannter „Nudeltrockner“, sieht aus wie eine kleine Wäschespinnne, die eigens zum Trocknen von Nudeln konzipiert wurde. Die Eier müssen Raumtemperatur haben. Grundregel Nr. 1: es gilt 1 Ei auf je 100 g Mehl! Wir fangen hier mit dem Grundrezept für den Nudelteig an:



Machen Sie diese appetitlichen Nudelgerichte auch für diejenigen essbar, die an der Zöliakie leiden: glutenfrei. Statt Weizenteigwaren nehmen Sie Pasta aus Maismehl. Selbst die Nudeln aus Buchweizen sind vorzüglich zum Überbacken geeignet

### **Grundrezept Nudelteig**

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- Wasser

Den Nudelteig können Sie mit folgenden Sachen färben:



- Paprikapulver, Tomate, Rote Beete (rot)
- Minze Likeur (giftgrün)
- Spinatpulver (grün)
- Kurkuma (gelb)
- Tintenfischfarbe (schwarz)
- Zuckerkulör, Kakao (braun)

### Grün:

- Brennessel, Spinat, Minze, nach dem Geschmack, die Sie in die Pasta geben wollen. Verwenden Sie 60 bis 200 g je nach Farbstärke.

### Rot:

- 70 – 80 g Tomatenmark oder 2 – 3 EL Rote Beete verwenden.

### Gelb – orange:

- 1 TL Kurkuma oder 2 g Safran.

### **Wichtig:**

Vom Zuckerkulör und von der Tintenfischfarbe brauchen Sie nur wenige Tropfen! Möchten Sie Ihre Pasta in einer Farbe färben, so ist es auch wichtig, die komplette Zusammensetzung des Teiges zu ändern, vorausgesetzt natürlich, Sie möchten keine künstlichen Lebensmittelfarbstoffe benutzen! Hier einige Beispiele:

### **Mit Gemüse färben**

Für buntes, gekochtes Gemüse, wie z.B. Karotten (orange), Erbsen (grün), Spinat (grün), Rote Beete (rot) etc. gilt, es muss gar gekocht und anschließend sehr gründlich püriert werden. Das Gemüsepüree wird dem Teig beigefügt, dafür muss man die Eier reduzieren. Möchten Sie Ihre Nudeln schwarz haben, benötigen Sie Tinte des Sepia, also Tintenfischtinte. Diese ist ein rein natürlicher Stoff. Höchstwahrscheinlich erhalten diese im Feinkostgeschäft oder bei Ihrem Italiener um die Ecke.

### **Beispiel Nudelteig mit Gemüse:**

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 60 g Gemüse

### **Farbe: Orange**

Farbstoffe: z.B. Karotten. Wir nehmen also 60 g Karotten und dämpfen diese gar. Ideal ist jede Möglichkeit, das Gemüse im Dampf zu garen, damit es möglichst viel Wasser dabei verliert! Ist es dann gar, wird es gründlich püriert, wie bereits erwähnt.

Die Nudeln erhalten auch mit 2 - 3 El gehackten Kräutern etwas Farbe.

Weitere Beispiele Färbemöglichkeiten:

### **Farbe: Gelb**

Wir färben mit: Safran.

### **Rezept:**

- 200 g Mehl

- 2 Eier
- 1 Beutel Safran 0,13 g. Safran gibt den Nudeln eine schöne gelbe Farbe, sehr angenehm für das Auge.

### **Farbe: Hellgrün**

Wir färben mit: Minze

#### **Rezept:**

- 250 g Mehl
- 3 Eiweiß
- 40 g Minze (auch wenn der Geschmack bleibt, verschwindet der Alkoholteil während der Vorbereitung und Kochzeit). Also kurz 3 – 4 Minuten kochen und die Minze pürieren.

### **Farbe: Dunkelbraun**

Wir färben mit: Kakao

Rezept:

- 150 g Mehl
- 50 g Kakao
- 2 Eier
- Am besten Backkakao nehmen, der ist schön dunkel, außerdem hat er wenig Zucker – optimaler Nudelgeschmack!

### **Farbe: Violett**

Wir färben mit: Heidelbeeren:

Rezept:

- 200 g Mehl



- 2 Eiweiß
- 50 g blanchierte Heidelbeeren, pürieren

### **Farbe: Rot**

Wir färben mit: Tomaten

#### **Rezept:**

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 50 g getrocknete Tomaten und ½ EL Alchermes Likör (Ital. Likör) gut + lange pürieren!

### **Farbe: Lila**

Wir färben mit: Rote Bete

#### **Rezept**

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 60 g gekochte und pürierte Rote Bete

### **Farbe: Weiß**

Wir färben mit: Eiweiß

#### **Rezept:**

- 230 g Mehl
- 4 Eiweiß
- Für die grün gesprenkelte Version: 230 g Mehl, 3 Eiweiß und 20 g rohe, geschredderte Rauke)

## **Farbe: Schwarz**

Wir färben mit: Sepia Tinte

### **Rezept:**

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 2 schwarze Beutel von Tintenfischen
- 1 Beutel Safran 0,13 g

## **Farbe: blau**

Wir färben mit: Curacao

### **Rezept:**

- 250 g Mehl
- 3 Eiweiß
- 40 ml Curacao Likör

Andere Teigarten können aromatisiert werden mit: Salbei, Rosmarin, Basilikum, Petersilie ...



### Herstellung des Teiges:

1. Oben sehen Sie ein Foto, wie das Mehl mit der Mulde aussieht. Das ist als Beispiel gedacht. Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, mit beiden Händen einen hohen Berg aus dem Mehl formen, in der Mitte machen Sie eine Vertiefung, also eine Mulde, in der Sie die Eier eins nach dem anderen vorsichtig hineingeben, dazu den Rest der Zutaten.
2. Jetzt schütten Sie die Mulde vorsichtig zu, indem sie an den Seiten der Mulde das Mehl darauf fallen lassen. Sie decken also die Mulde mit Mehl ab.
3. Jetzt nehmen Sie Ihren Zeigefinger oder eine Gabel und rühren sie vorsichtig in der Mitte der ehemaligen Mulde in engen Kreise, lassen Sie Ihre Kreise nach außen hin



größer werden, bis sich der Inhalt der Mulde schon gut mit dem Mehl vermischt hat.

4. Fangen Sie nun an, mit den Händen alles gut durchzukneten.

Der Teig muss mindestens 10 Minuten stark durchgeknetet und gewalzt werden, damit er geschmeidig wird! Dafür brauchen Sie Energie und Geduld. Denken Sie immer an ihr Resultat: es wird super. Jeder wird Sie künftig um ihre selbstgemachten Nudeln bewundern! Verwenden Sie mehrere Versionen des Knetens!



Sie holen den Teig aus dem Kühlschrank und wir verarbeiten ihn weiter.

Version mit Nudelmaschine:

Nehmen Sie nun Ihre Nudelmaschine und stellen sie auf die breiteste Öffnung ein. Jetzt den Nudelteig mit der Hand noch mal gut durchkneten, zuvor haben sie den Arbeitsplatz mit etwas Mehl bestäubt. Jetzt eine Portion Teig durch die Nudelmaschine drehen und mit der Öffnung nach unten noch einmal durch die Walzen geben. Diesen Arbeitsschritt mindestens 5 - 6 mal wiederholen. Evtl. falls nötig, das Stück Teig mit etwas Mehl bestäuben. Ist der Teig jetzt glatt und gleichmäßig geworden, können wir die Walze enger stellen und nochmals den Vorgang wiederholen. Das machen Sie solange, bis Sie die gewünschte Dicke erreicht haben.



Bei diesem Arbeitsschritt lassen Sie sich am besten von jemandem helfen, der ihnen hier zur Hand geht. Damit geht alles viel einfacher. Die beste Sache beim Nudelmachen überhaupt: besorgen Sie sich gleich jemanden, der ohne viel Widerworte willig zur Hand geht und auch in dieser Hinsicht

Talent hat. Ihre Wahl sollte auf Leute fallen, die handwerklich eine gewisse Geschicklichkeit mitbringen. Es soll ja Leute geben, die bei handwerkliche Sachen grundsätzlich zwei linke Hände haben, also. Treffen Sie eine gute Wahl bei ihren Nudelhelfern! Glauben Sie mir, nichts macht soviel Spaß, wie gemeinsam Nudeln herzustellen!

Der Teig kommt nun herrlich dünn aus der Nudelmaschine und kann endlich geschnitten werden.

**Tipp: Die Maschine schneidet die Nudeln übrigens besser, wenn die Teigplatten nicht länger als 25 cm sind.** Wir setzen anschließend die Kurbel an der gewünschten Nudelart an und drehen den Teig durch.

**Etwaige Fehlerquellen:** Sollten evtl. die Schneidwalzen schlechte Arbeit leisten, ist der Teig zu weich. In dem Fall müssen Sie mehr Mehl hinzugeben, wieder durchkneten und den gesamten Walzvorgang in der Maschine wiederholen. Sollten die Teigplatten von den Walze nicht so richtig gepackt werden, muss noch mehr Flüssigkeit an den Teig gegeben werden. In diesem Falle den Teig auch wieder gründlich durchkneten und selbige Prozedur von vorn beginnen.

Die geschnittenen Nudeln auf einem bemehlten Geschirrtuch oder einem Pastatrockner ruhen lassen und ca. 15 Minuten etwas trocknen lassen.





# **Weiter mit den Rezepten**

Titelfoto: Spaghetti mit Paprika-Creme



## **Guten Appetit!**

# Inhaltsverzeichnis

Spaghetti mit Tomatensauce

Bucatini mit Thunfisch und Sardellen

Gnocci in Ricotta-Creme

Farfalle in aromatischer Sauce

Tagliolini mit Thunfischsauce

Penne mit Walnuss-Sauce

Tagliatelle mit Auberginen und Paprika

Bucatini mit Gorgonzola und Walnüssen

Spaghetti mit Paprikacreme

Penne mit Ei und Thunfisch

Fusilli mit Auberginen

Nudelsalat

Trofie mit rotem Pesto

Penne alla Carbonara mit Zwiebeln

Risotto mit Nesseln

Kräuterbutter selbst herstellen



Macaroni mit Gemüse und Curry

Bucatini mit Muscheln und Kirschtomaten

Spaghetti mit Muscheln

Fusilli mit Radicchio und Weichkäse

Orientalische Nudeln

Schmetterlingsnudeln mit Rucola und Parmaschinken

Spaghetti à la Putana Maria Teresa

Sommer Fusilli

Schmetterlingsnudeln mit Auberginen und Gorgonzola

Farfalle-Nudeln mit Thunfisch-Inferno

Schmetterlingsnudeln mit Gorgonzola-Sahne und Nüssen

Bucatini à la Nonna

Spaghetti à la Fischer

Spaghetti à la Bimbola

Piraten-Penne

Tagliolini mit Lachs

Bucatini mit Sardinen

Spaghetti mit Meeresfrüchte

Tagliolini-Nester mit Spargel und Garnelen

Fusilli mit Zucchini und Möhren

Fusilli mit Paprika und Champignons

Tagliatelle mit Lachs und Garnelen

Bavette mit Ragout vom Oktopus

Bucatini mit Schinken

Tagliolini, Wurst, Tomaten und Rucola

Linguine mit Mascarpone

Bucatini mit Muscheln und Bohnen

Spaghetti mit Lachs

Spaghetti mit Meeresfrüchten und Kartoffeln

Safran-Spaghetti und Bottarga (Meereschenrogen)

Bucatini mit Knobi-Ragout von Meeresfrüchten

Bucatini mit Schinken und Apfel

Frühlings-Pappardelle

Nudeln á la Toskana

Nudelragout mit Kastanien und Hackfleisch

Tagliatelle mit Zucchini

Pappardelle mit Ricotta und Spinat

Tagliolini mit Ricotta und Schinken

Scharfe Pecorino-Tagliatelle mit Birnen

Spaghetti mit Pargo Fisch

Tagliatelle mit Fleischsoße von der Rotbarbe

Bucatini mit Schwertfisch

Trenette mit Stockfisch

Bucatini à la Romana

Bucatini mit Kaninchenragout

Spaghetti Bolognese

Tagliatelle mit Fleisch-Eintopf

Tagliatelle mit Lammragout

Bavette mit Schweinekoteletts und Kohl

Pappardelle mit Wildschwein

Tagliatelle mit Kürbisblüten

Macaroni mit Zucchini

Muscheln mit grünem Spargel

Bavette mit Zwiebelsauce

Tagliatelle mit Spargel und Rucola

Bucatini mit würzigen Muscheln

Garnelen und Muscheln & Tagliatelle

Fusilli mit Pesto, grünen Bohnen und Kartoffeln

Würzige Nudeln

Tagliatelle mit Radicchio-Pesto

Spaghetti mit Venusmuscheln und Zucchini Blüten

Schmetterlingsnudeln & Radicchio mit Räucherkäse

Fantasievolle Farfalle

Spiralnudeln & Kirschtomaten und Speck

Rigatoni mit getrockneten Tomaten

Rigatoni & Speck und Pistazien

Rigatoni Silana

Rigatoni Norcina

Rigatoni alla Romana

Rigatoni mit Erbsen, Sahne, Artischocken und Speck

Timbale von Rigatoni mit Pilzen

Rigatoni mit Trüffel

Paccheri mit Muscheln und Zucchini

Paccheri mit Schmorpaprika (Frigitelli)

Paccheri mit Gemüse

Paccheri mit Scampi, Garnelen in Brandy

Gefüllte Paccheri

Paccheri mit Schwertfisch und Garnelen

Paccheri gefüllt und frittiert



Paccheri Kamut mit Schafskäse

Canneloni mit Artischocken, Lachs und Garnelen

Cannelloni mit Robiola-Käse und Artischocken

Spaghetti à la Carbonara

Spaghetti Carbonara Light

Sizilianische Pasta mit Auberginen

Lasagne

Tortellini à la Panna

Lasagne mit Radicchio

Tortellini in Brühe

Überbackene Macaroni

Überbackene Pasta mit Speck, Lauch und Greyerzer  
Sauce

Überbackene Nudeln mit Auberginen

Pasta mit Walnusspesto und Speck



## **Spaghetti mit Tomatensauce**

Zutaten: für 4 Personen

- 400 g Spaghetti
- 400 g gehackte Tomaten
- 4 Basilikumblätter
- 3 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer (und/oder Chili)
- 3 Prisen Muskat
- 2 EL natives Olivenöl extra Vergine

Zubereitung:

In einer großen Pfanne den gehackten Knoblauch mit etwas Olivenöl anbraten, wenn er etwas gebräunt ist, die Tomaten, Salz, Pfeffer, Muskat, Basilikum und einen halben Teelöffel Zucker zugeben. Weiterhin für 5 - 6 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Kochen Sie die Nudeln in viel Salzwasser nach Packungsvorschrift al dente, danach abschütten und in die Pfanne zu der Sauce geben.

Alles ein paar Minuten sautieren, damit die Nudeln den Geschmack annehmen. Guten Appetit!

**Tipp:** Mit frisch gemahlenen Parmesankäse bestreuen.

**Weinempfehlung:** Sacchetto Bianchetto Sauvignon Blanc IGT 2016 Weisswein / Italien - Region Venetien - Cantina Sacchetto pro Flasche 5,95 €

**Geschmack:** trocken, rund und weich

Trinktemperatur: 6 - 10°C

**Alkoholgehalt:** 11,5% Vol

Besonderheit: vollfruchtiges Sauvignon-Bukett

# **Bucatini mit Thunfisch und Sardellen**

Zutaten: für 4 Personen

- 400 g Bucatini-Nudeln
- 200 g Thunfisch in Öl, entwässert
- 6 Sardellen
- 2 EL Kapern
- 10 entkernte schwarze Oliven
- 3 EL Olivenöl extra Vergine
- Salz und Pfeffer
- 4 Basilikumblätter





### Zubereitung:

Geben sie den abgetropften Thunfisch, Kapern und Sardellen mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Basilikum, schwarzen Oliven in einen Behälter und Mixen es mit dem Pürierstab oder Mixer richtig durch, bis Sie eine cremige Sauce haben.

Kochen Sie die Nudeln in viel Salzwasser nach Packungsvorschrift al dente, danach abschütten und zusammen mit der Thunfisch-Sardellen-Sauce in eine heiße Pfanne geben. Fügen Sie, falls notwendig, eine Kelle Kochwasser von den Nudeln hinzu, falls die Sauce zu dick geworden ist.

---

Alles ein paar Minuten sautieren, damit die Nudeln den Geschmack annehmen. Guten Appetit!

**Weinempfehlung:** Vina Aljibes "VA" Syrah Rosado VdIT 2015 Roséwein / Spanien / Finca los Aljibes pro Flasche 6,95 €

**Geschmack:** trocken, fruchtig

Trinktemperatur: 8 - 12°C

**Alkoholgehalt:** 12,5% Vol

Besonderheit: üppiges Bukett mit Duftaromen von Johannisbeeren, Sauerkirsche, Holundergrün, Anklang von geröstetem Kaffee, Himbeergelee, frischen Erdbeeren und Äpfeln.