

Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann



# PASSION PASTA

Nudelgenuss für jeden Tag  
Der perfekte Teig und kreative Saucen  
mit original italienischen Rezepten

**ATHESIA**

H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann

**So kocht  
Südtirol  
Team**

# PASSION **PASTA**



Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann



# PASSION PASTA

Nudelgenuss für jeden Tag  
Der perfekte Teig und kreative Saucen  
mit original italienischen Rezepten

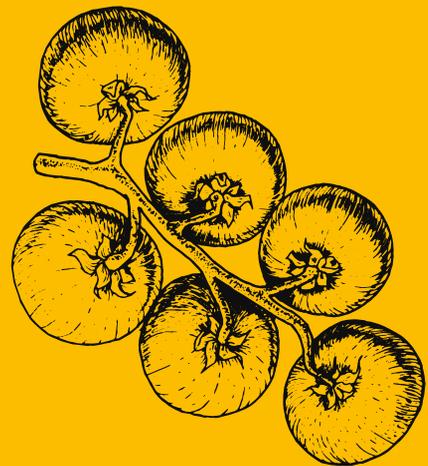
# INHALT



- 9 Liebe Pastaliebhaber!
- 12 Pastawissen kurz und knackig
- 13 Fangen wir an: ganz hinten
- 14 Geschmack und mehr: Pastasaucen
- 18 Welche Nudeln zu welcher Sauce?
- 24 Nudeln selber machen

- 28 NUDELTEIGE
- 32 GRUNDSAUCEN
- 40 SCHRITT FÜR SCHRITT
- 56 REZEPTE

- 200 Danke
- 202 Autoren
- 203 Glossar und Küchensprache
- 203 Ländertypische Bezeichnungen
- 206 Register



## NUDELTEIGE

- 28** Eiernudelteig
- 29** Gebrannter Nudelteig
- 29** Safrannudelteig
- 29** Weißer Nudelteig
- 30** Buchweizennudelteig
- 30** Vollkornnudelteig
- 30** Roggennudelteig
- 31** Tomatennudelteig
- 31** Rohnennudelteig
- 31** Spinatnudelteig

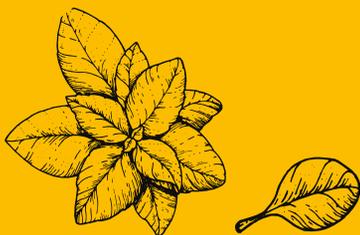


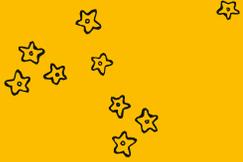
## GRUNDSAUCEN

- 32** Tomatensauce
- 32** Gelbe Tomatensauce
- 34** Fleischragout Bolognese
- 35** Bolognese-Ragout handgeschnitten
- 36** Béchamelsauce
- 36** Kräuteröl
- 37** Parmesan-Espuma
- 38** Fleischfüllung
- 39** Fleischsuppe

## SCHRITT FÜR SCHRITT

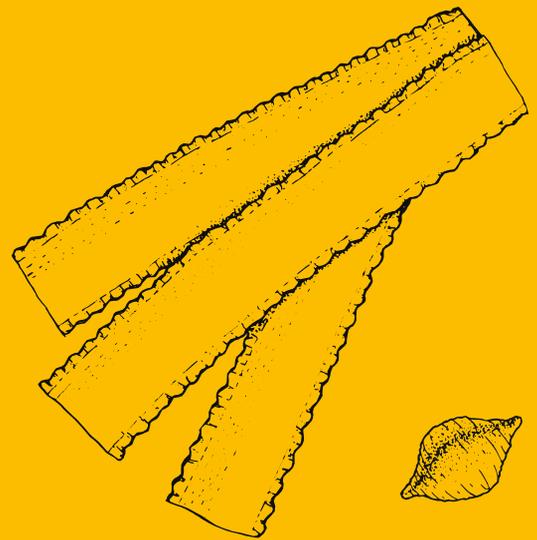
- 40** Spinatnudelteig
- 41** Tagliatelle
- 42** Alternative Ravioli
- 43** Rondelle
- 43** Fagottini
- 46** Gnocchi sardi
- 46** Handgerollte Gnocchi sardi
- 47** Béchamelsauce
- 48** Tomaten schälen
- 49** Tomatensauce
- 50** Basilikumpesto
- 51** Fleischragout Bolognese
- 52** Venusmuscheln
- 53** Oktopus geschmort





## GEMÜSE & PILZE

- 56** Penne mit Eigelb und Zucchini
- 58** Bigoli mit Steinpilzen
- 60** Pipe rigate mit Pfifferlingen und Zitronenthymian
- 62** Casarecce Mamma rosa
- 64** Lasagne mit Melanzane, Tomaten und Büffelmozzarella
- 66** Nudelblätter mit Pilzen und Kräutern
- 68** Rondelle mit Melanzane und Salbei
- 70** Pizzoccheri mit Kartoffeln, Grünkohl und Fontina-Käse
- 72** Kastaniennudeln mit Spinat und Walnüssen
- 74** Sesambandnudeln mit Currygemüse
- 76** Fettuccine mit Artischocken und Kapern
- 78** Heu und Stroh mit Salbeibutter und Piccadilly-Tomaten
- 80** Spaghettini mit Tomaten und Basilikum
- 82** Mezze maniche mit Grillgemüse
- 84** Orecchiette mit Gemüse-Safran-Sauce
- 86** Casarecce mit gelben Tomaten und Taggiasche-Oliven
- 88** Mezze maniche mit Puntarelle und Kirschtomaten
- 90** Gemüselasagne
- 92** Schüttelbrotnudeln mit Pinoli und Butter
- 94** Ravioli mit Rosmarinbutter und Kräuterseitlingen
- 96** Farfalle mit Spargelsauce und Trüffeln
- 98** Fregola sarda mit Kürbis und scharfer Salami
- 100** Bucatini mit Basilikumpesto
- 102** Linguine mit gelber Tomatensauce
- 104** Tomaten-Tagliolini mit getrockneten Tomaten und Rucola
- 106** Spaghetti aglio, olio e peperoncino
- 108** Paccheri all'arrabbiata
- 110** Asia-Nudeln mit Grünkohl und Sojasauce
- 112** Tagliatelle mit Steinpilzsauce



## FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 116** Bavette mit Hummer und Artischocken
- 118** Spaghetti allo scoglio
- 120** Garganelli mit Spargel und Sardellen
- 122** Spaghetti mit Venusmuscheln
- 124** Cavatelli mit Moscardini
- 126** Linguine mit Cime di rapa und Garnelen
- 128** Fusilli mit Thunfisch und Erbsen
- 130** Conchiglie mit Peperoni und Stockfisch
- 132** Bigoli mit Calamari
- 134** Fettuccine mit Zucchini-creme und Jakobsmuscheln
- 136** Gnocchi sardi mit Miesmuscheln und Piccadilly-Tomaten
- 138** Malloreddus mit geschmortem Oktopus
- 140** Strigoli mit Thunfisch und Ofenpeperoni
- 142** Tomatennudelblätter mit Saibling und Parmesan-Espuma
- 144** Tagliatelle mit Räucherlachs und Fenchelkraut
- 146** Spaghetti hausgemacht mit Garnelen und Erbsen
- 148** Linguine mit Garnelen und Curry
- 150** Pizzicotti mit Räucheraal und Bohnen
- 152** Vermicelli alla puttanesca



## FLEISCH, GEFLÜGEL & KÄSE

- 156** Rohnenravioli mit Ricotta-Kräuter-Füllung
- 158** Pappardelle mit Geflügelfüllung und Trüffeln
- 160** Ravioli mit Almkäse-Fonduta und Pfifferlingen
- 162** Conchiglie mit Gorgonzola-Mascarpone-Sauce und Rucola
- 164** Maccheroni all'amatriciana
- 166** Tortellini mit Kürbis und Pancetta
- 168** Garganelli mit Rohschinken und Puntarelle
- 170** Fusilli mit Radicchio und Speck
- 172** Lasagne Bolognese
- 174** Cannelloni mit Fleischfüllung
- 176** Maltagliati mit Kichererbsen und Speck
- 178** Bucatini mit Rohschinken und roter Zwiebel
- 180** Maccheroni alla calabrese
- 182** Lumachine mit Salsicce und Mangold
- 184** Pappardelle mit Wildragout
- 186** Spaghetti Bolognese
- 188** Ditaloni rigati mit Bohnen und Sopressa
- 190** Spaghetti alla carbonara
- 192** Glasnudeln mit Hühnerbrust und Papaya
- 194** Fusilli mit Peperonicreme und Burrata
- 196** Fagottini mit gelben Datteltomaten und Mozzarella
- 198** Cannelloni mit Taleggio-Füllung gebacken





H. Gasteiger

G. Wieser



## LIEBE PASTALIEBHABER!

Nichts, aber auch gar nichts steht für die italienische Küche wie die Pasta. Und nichts, aber auch gar nichts ist so vielfältig. Pasta, Teigwaren also, gibt es in allen Formen und Farben, gefüllt und „leer“, mit Fleisch-, Gemüse- und Fischsaucen, als Trockenware oder frisch zubereitet. Deshalb ist es auch kein Wunder, dass kaum ein Tag verstreicht, an dem bei einer typischen italienischen Familie nicht Nudeln in irgendeiner Form und Variante auf den Tisch kommen. Schließlich gilt: Eintönig oder gar langweilig wird es nie.

Damit haben wir im Grunde auch schon die Ziele dieses Buches vorweggenommen. Zum einen wollen wir Sie – natürlich! – nicht langweilen, wir wollen Ihnen Informationen rund um die Pasta geben, mit denen Sie Abwechslung in Ihre Nudelküche bringen können. Zum anderen geht es uns darum, die Vielfalt der Teigwaren abzubilden – und jene der Gerichte, die man daraus zaubern kann.

Deshalb haben wir für alle etwas in dieses Buch gepackt. Pasta-Anfänger kommen ebenso auf ihre Kosten wie all jene, die Pasta lieben und neue Gerichte dazu suchen. Und schließlich finden auch Pastaköner, die auf selbst gemachte Nudeln setzen, Rezepte und Tipps, mit denen sie es im Pastamachen zur Meisterschaft bringen können.

In diesem Kochbuch finden Sie deshalb alles, was Sie für den perfekten Nudelgenuss brauchen: von den Grundrezepten für Nudelteige über solche für Pastaklassiker bis hin zu neuen, kreativen Nudelsaucen. Bleibt uns also nur noch, Ihnen viel Spaß beim Lesen und Kochen zu wünschen, gutes Gelingen und natürlich guten Appetit.

Ihr „So kocht Südtirol“-Team

**Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und  
Helmut Bachmann**







## PASTAWISSEN KURZ UND KNACKIG

Pasta ist ein **italienisches Kulturgut**. Ob sie nun ursprünglich aus Italien stammt oder doch aus dem Fernen Osten, ist dabei eine rein akademische Frage, denn nichts prägt die italienische Küche, wie es Teigwaren tun.

Aber warum? Darüber lässt sich nur spekulieren, Anhaltspunkte gibt es jedoch genügend. Der erste ist: Die **Zutaten für Nudelteig** waren schon seit jeher leicht zu besorgen. Wasser, Eier, Mehl – mehr braucht es nicht. Damit sind wir bereits bei Ursache Nummer zwei: **Nudeln sind günstig**, auch Groß-

familien können sich Pastagerichte leisten. Gerichte zudem, die – und damit sind wir bei der dritten und letzten Ursache – jede Menge **Kohlenhydrate** liefern und damit Energie für harte Tage ...

### Energiespeicher

100 Gramm Hartweizennudeln enthalten **25 bis 27 Gramm Kohlenhydrate**, sind daher also ein optimaler Energielieferant. Marathonläufer feiern deshalb am Vorabend des Rennens das obligate Pasta-Fest. Nach diesem wandelt der Körper die Kohlenhydrate in Glukose um, die als menschlicher Treibstoff wirkt. Und man läuft und läuft und läuft ...

## Fangen wir an: ganz hinten

Wer das Vorwort zu diesem Buch gelesen hat, weiß: wir schreiben es für **Einsteiger** wie für **Köner** gleichermaßen. Deshalb starten wir bei den Grundlagen und steigern uns, gehen also immer mehr ins Detail. Das ist der Grund dafür, dass wir als Einstiegsthema eines wählen, das im Ablauf eigentlich am Ende steht. Es ist die Frage, **wie man Pasta kocht**. Die Logik dahinter ist einfach: Zwar stellen immer mehr Menschen ihre Nudeln selbst her, trotzdem greift die Mehrheit immer noch nach der Trockenware im Lebensmittelgeschäft. Für sie spielen die Zutaten des Nudelteigs also eine sehr viel kleinere Rolle als Tipps und Tricks zu deren Zubereitung.

Spaghetti auf keinen Fall brechen!



## Die perfekt gekochten Nudeln

1. Suchen Sie sich **einen Topf, der groß genug ist**, um genügend Wasser zu fassen und Ihnen auch noch Raum zu lassen, die Nudeln umzurühren, ohne dass diese auf der Herdplatte landen.
2. Füllen Sie genügend Wasser in den Topf. Als Faustregel gilt: **Es braucht mindestens einen Liter Wasser pro 100 Gramm Nudeln**.
3. **Bringen Sie das Wasser zum Kochen**. Setzen Sie dafür den Deckel auf den Topf, das spart Zeit, Energie und Geld.
4. Erst sobald das Wasser kocht, wird es ausgiebig gesalzen. Rechnen Sie mit **10 Gramm grobem Salz pro Liter Wasser**. Also, nur nicht sparen!
5. Nun kommen die Nudeln ins kochende Wasser. **Lange Nudeln stellt man in den Topf**, wartet ein paar Augenblicke, bis sie weich genug sind, und biegt sie mit dem Kochlöffel, bis sie gänzlich im Wasser untergehen. Und merken Sie sich: Wer Spaghetti auseinanderbricht, bricht Italienern das Herz.
6. Egal, welche Form die Nudeln haben: **Rühren Sie ein paar Mal kräftig durch**, damit keine Nudeln zusammenkleben und Klumpen bilden.
7. Bei Trockenware finden Sie auf der **Verpackung** die Angabe der optimalen **Kochzeit**. Diese ist immer nur ein Richtwert, ohne die Nudeln zu kosten, sollte man sich darauf nicht verlassen.
8. Wichtig ist, dass das Wasser während der gesamten Garzeit **sprudelnd kocht**, die Temperatur sollte also nicht fallen.
9. **Ist die Pasta „al dente“, bissfest also, wird sie abgeseiht**. Viele Rezepte sehen vor, dass die Nudeln noch in der Sauce fertig gekocht werden, damit sie möglichst viel Saucengeschmack aufnehmen. In diesem Fall werden die Nudeln kurz vor Ablauf der optimalen Garzeit abgeseiht, falls notwendig wird der Sauce ein **wenig Nudelkochwasser** zugegeben.



### **Al dente? Was ist das denn?**

Italiener lieben ihre Nudeln mit Biss, sie sollen also nicht zu Brei verkochen und auch nicht schmecken, als kaue man Gummibänder. Deshalb hat sich für die optimale Nudel-Konsistenz der Begriff „al dente“, also bissfest eingebürgert. **Wann aber sind Nudeln al dente?**

Um zu wissen, ob Nudeln optimal gekocht sind, wirft man diese nicht in der Küche herum, sondern kostet. Gegen Ende der auf der Nudelpackung angegebenen Kochzeit fischt man also eine Nudel aus dem Topf und beißt davon ab. Sie soll beim Kauen fest, aber nicht hart sein.

Weil auch das schwer abzuschätzen ist, kontrolliert man die Bissstelle. Ist **der Kern der Nudel minimal weiß**, ist das perfekt. Ist der weiße Kern dagegen noch zu groß, kocht man die Nudeln eine Minute länger und beginnt den Kostvorgang von vorn.

## **Geschmack und mehr: Pastasaucen**

Damit Pastagerichte eben das werden, Gerichte nämlich, genügt die Pasta nicht. Zwar bilden die Teigwaren die Grundlage jedes Pastagerichts, für Vielfalt, Geschmack und Farbe sorgen allerdings die Saucen. Und davon gibt es wohl weit mehr, als das Jahr Tage hat.

Ohne deshalb auf alle Möglichkeiten, Versionen und Varianten einzugehen, geht es uns hier um eine kurze Kategorisierung der Saucen. Und selbst die fällt wegen der enormen Vielfalt schwer. Aber versuchen wir es trotzdem ...

## **Tomatensaucen**

Der Pastaklassiker schlechthin sind Nudeln mit **Tomatensauce** (*Sugo al pomodoro*). Sie sind schnell zubereitet, kommen mit wenigen Zutaten aus (Tomaten, Zwiebeln, Olivenöl, Basilikum) und sind auch wegen dieser Einfachheit köstlich. Klar ist: Gerade ein so einfaches Gericht steht und fällt mit der Qualität der Zutaten, hier also vor allem jener der Tomaten. Am besten ist eine Tomatensauce natürlich dann, wenn man sonnengereifte Tomaten zur Verfügung hat. Sie sorgen für ein intensives, fruchtiges Aroma und haben wenig störende Säure.

Deshalb unterscheidet sich die Zusammensetzung des Saucen-Klassikers auch je nach Jahreszeit. So verwenden wir im Sommer und Herbst am liebsten **San-Marzano-Tomaten**, also längliche Eier-

Die klassischste aller Saucen: die Tomatensauce



tomaten, die die richtige Konsistenz und ein optimales Zucker-Säure-Verhältnis haben. Weil dieses in den kalten Monaten bei frischer Ware (also jener aus dem Treibhaus) nicht gewährleistet werden kann, setzen wir im Winter auf **geschälte Tomaten aus der Dose (Pelati)**, wobei die besten davon entweder aus dem neapolitanischen Raum stammen oder aus der Umgebung von Parma.

Die klassische Tomatensauce kann einerseits selbst Hauptdarsteller eines köstlichen Gerichts sein, sie bildet andererseits auch die Basis für unzählige andere Pastasaucen. So kann man der Tomatensauce etwa mit **Melanzane-Würfeln** mehr Struktur geben, mit **Garnelen** einen Touch Meer in die Sauce zaubern oder mit **Speck** und **Pecorino** einen weiteren Klassiker schaffen: den **Sugo all'amatriciana**.

### Kräuter- und Gemüsesaucen

Tomaten gehören zum Obst, deshalb ist die Unterscheidung zwischen Tomaten- und Gemüsesaucen – streng botanisch – in Ordnung. Auch kulinarisch ergibt sie Sinn, erlauben Kräuter- und Gemüsesaucen doch noch einmal sehr viel mehr Vielfalt, mehr Farben, mehr Aromen, als es die Konzentration auf Tomaten tut.

Natürlich fällt es oft nicht ganz leicht, die Grenze zu ziehen. So bildet, wie wir im Abschnitt zuvor bereits gesehen haben, die Tomatensauce oft die Grundlage für Gemüsesaucen, indem etwa **Melanzane, Zucchini oder Peperoni** zugegeben werden.

Konzentrieren wir uns hier also auf die Kräuter- und Gemüsesaucen, die für sich stehen und zu den absoluten Klassikern der italienischen Küche gehören, beginnend mit dem **Pesto**. Im Grunde bezeichnet der Pesto jede kalte Pastasauce, die im Mörser zubereitet wird. Vor Augen haben wir dabei meist den **klassischen Pesto alla genovese**, den Pesto aus Genua also, in dem Basilikum, Pinienkerne, Olivenöl, Knoblauch, Parmesan und/oder Pecorino die Hauptzutaten sind.



Pesto alla genovese

#### Pesto: Mehr als nur Basilikum

Wer glaubt, die Bezeichnung „Pesto“ (pestato: „zerstoßen“) beziehe sich allein auf die kalte Basilikum-Sauce aus Genua, irrt. Statt des Basilikums kann man auch Bärlauch oder Kerbel, Petersilie oder Rucola verwenden. Frische und getrocknete Tomaten eignen sich ebenso, Kapern, Walnüsse oder Oliven idem. Übrigens: Wollen Sie Ihren Pesto nicht gleich essen, sollten Sie den geriebenen Käse zunächst weglassen und erst über die fertigen Nudeln streuen.

In die Kategorie der Kräuter- und Gemüsesaucen fallen noch zwei Klassiker, die wir kurz anschnitten wollen, weil sie Pastavarianten für ganz Eilige sind. Da ist zum einen die Variante **aglio, olio e peperoncino**, ein einfaches Gemisch aus Olivenöl, Knoblauch und Chili, das allerdings gehörig am Gaumen brennt. Und die Sauce für **Pasta burro e salvia** kommt sogar mit nur zwei Hauptzutaten aus: Butter und Salbei.

## Fleischsaucen

Auch für all diejenigen, die Fleisch mögen, hält die italienische Pastaküche eine Reihe von Saucen bereit. Die wichtigste und bekannteste ist das **Ragù alla bolognese**, die Bologneser Sauce also, deren Protagonist Hackfleisch ist. Klassisch sind Rind- oder Schweinefleisch, so manch einer verarbeitet aber auch Lammfleisch zu einem ganz besonderen Ragout.

Häufig wird die Bolognese auch „Fleischragout“ genannt.



### Zwei Tipps für die beste „Bolognese“

Das Rezept für das Ragù alla bolognese, diesen Klassiker aus der Emilia-Romagna, finden Sie weiter hinten im Buch (siehe Seite 34), hier seien nur zwei Tipps vorweggenommen:

1. **Nehmen Sie sich für die Zubereitung Zeit!** Nur wenn die Sauce langsam und lange köchelt, können alle Zutaten ihr volles Aroma entfalten und sich zu dem verbinden, was diesen Star der italienischen Küche ausmacht.
2. **Sparen Sie nicht am Wein!** Wir meinen damit nicht die Menge, raten Ihnen also nicht, Ihre „Bolognese“ in Wein zu ersäufen. Vielmehr sollten Sie einen guten, dunklen, kräftigen Rotwein verwenden.

Eine interessante Variante zur „Bolognese“ ist das **Ragù bianco**, eine Fleischsauce also, die aus zwei Gründen „weiß“ ist. Zum einen kommt sie ohne Tomaten aus, zum anderen werden weiße Fleischsorten verwendet: Hühnchen etwa, aber auch Truthahn, Kaninchen oder Kalb.

Schließlich würden wir noch einen weiteren Klassiker in die Kategorie der Fleischsaucen reihen, auch wenn Fleisch – in Form von Speck (**guanciale**) – in der **Carbonara** zwar nicht die Hauptrolle spielt, ihr



Spaghetti alla carbonara

aber die nötige Würze und zusätzlichen Biss verleiht. Übrigens: Wer zurück zu den Ursprüngen will, bereitet seine Carbonara ohne Sahne zu (siehe Seite 190). Die nötige Flüssigkeit liefern in dieser Ur-Form ausschließlich die Eier. Sehr viele davon.

### Schicht für Schicht

Ragout, Béchamel, Teigblätter: Einen der großen Klassiker der italienischen Küche genießt man Schicht für Schicht. **Pasticcio di lasagne** (oder kurz auch nur „Lasagne“) darf auf keiner Speisekarte fehlen, wobei der Name selbst schon Programm ist. Als „Lasagne“ werden die dünnen Teigblätter aus Hartweizengrieß bezeichnet, die dem Gericht Struktur und Konsistenz verleihen, „Pasticcio“ steht für das Schichten, dank dessen sich jeder Koch fühlt, als wäre er ein Baumeister. Übrigens: Lasagne lässt sich hervorragend auch am Tag zuvor zubereiten, im Kühlschrank hält sie sich bestens. Dann einfach ab ins Rohr und genießen.

### Fischsaucen

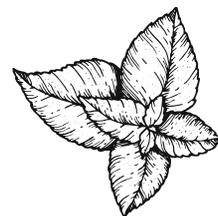
Italiens Küste ist nicht weniger als 7600 Kilometer lang, kein Wunder also, dass die Schätze des Meeres Einzug in verschiedenste Pastasaucen gehalten haben. Je nachdem, ob nun Fisch oder Meeresfrüchte verarbeitet werden, gibt es drei Basis-Varianten der Fisch- oder besser Meeressaucen.

Die erste ist die **Fischsauce** (*Sugo di pesce*) aus gemischtem Fisch (und gegebenenfalls ein paar Garnelen). Verarbeitet werden unterschiedlichste Fischarten, was seinen Ursprung wohl im Fang des Tages hat. So eignen sich weit verbreitete Fische wie Triglie, Knurrhahn, Drachenkopf ebenso wie wertvolle, also etwa Thun- oder Schwertfisch.



Bigoli mit Calamari (Rezept siehe Seite 132)

Wenn man sich weniger auf das konzentriert, was im Meer schwimmt, und stattdessen all das ins Auge nimmt, was dort kreucht und fleucht, kommt man zu den beiden Basisvarianten mit Meeresfrüchten. Ihre Unterscheidung ist allerdings etwas für Experten. Während für die Sauce der **Spaghetti ai frutti di mare** Kopffüßer (also beispielsweise Tintenfische), Krebstiere und Küstenfische verarbeitet werden, fehlt in jener für die **Spaghetti allo scoglio** der Fisch. Dafür werden in der Scoglio-Variante auch Muscheln verwendet.





## Welche Nudeln zu welcher Sauce?

Die Vielfalt italienischer Pastasorten und -formen ist sagenhaft. Und um die Sache noch zu verkomplizieren, wartet jede Region mit ihren ganz eigenen Spezialitäten auf. Deshalb kann man die Frage, **welche Nudeln man zu welcher Sauce wählt**, einfach beantworten oder auch komplexer. Die einfache Antwort lautet meist: Schauen wir mal, was der Vorratsschrank hergibt.

So praktisch diese Herangehensweise auch sein wird, kulinarisch ist sie die falsche, weil wir nur **mit der richtigen Pastasorte das gesamte Potenzial der Pastagerichte** ausschöpfen. Nun ist die Wahl der richtigen Sorte allerdings eine Wissenschaft für sich, die den Umfang eines Kochbuchs sprengen würde. Deshalb versuchen wir, Ihnen hier die Auswahl anhand einer Grund- und zweier Faustregeln zu vereinfachen.

### Was ist eigentlich Pasta asciutta?

„Pastaschutta“ ist für viele Kinder in Südtirol das erste italienische Wort, mit dem sie in Kontakt kommen – ohne eigentlich zu wissen, dass es italienisch ist. Bezeichnet werden damit landläufig Spaghetti mit Ragout, Parmesan und einem Butterröllchen. Nur: „Pasta asciutta“ ist weit mehr als das. Und es ist auch kein Gericht, sondern **eine Methode der Zubereitung**. Immer dann, wenn Nudeln gekocht, abgeseiht und damit „trocken“ (= *asciutta*) in die Sauce kommen, sprechen Italiener von „Pasta asciutta“. Sie ist damit das Gegenstück zu all jenen Nudelgerichten, bei denen die Nudeln in der Sauce fertiggekocht werden.

## Die Grundregel: Nudel fertig, Sauce fertig

Bewusst oder unterbewusst gilt für italienische Pastaliebhaber, dass **die gesamte Sauce mit den Nudeln gegessen werden soll**. Klingt logisch, oder? Es soll, so die Philosophie, keine Sauce im Teller bleiben, wenn man die Nudeln aufgegessen hat, weil die Nudeln sonst nicht das volle Aroma der Sauce transportieren konnten.

Aus dieser Grundregel leitet sich die Erkenntnis ab, dass **die Sauce irgendwie an den Nudeln haften muss**, damit sie gleichzeitig mit den Nudeln in den Mund des Essers gelangt – und das ohne Löffel. Nur so stellt man sicher, dass Nudel und Sauce eine Einheit bilden und nicht gegessen werden wie Gericht und Beilage. Also: Schauen wir uns die Frage der Haftung genauer an.

### ☞ 1. Faustregel: Je flüssiger die Sauce, desto mehr Struktur braucht die Nudel

Je flüssiger die Sauce, desto weniger bleibt diese an den Nudeln haften. Deshalb haben findige Köchinnen und Köche Nudeln entworfen, deren Struktur für die nötige Aufnahme der Sauce sorgt. So sind sehr viele Pastasorten **geriffelt (rigate)** und zusätzlich dazu mit einem Loch versehen. **Penne, Rigatoni, Garganelli, Pipe, Conchiglie**: Sie alle sind nur ein kleiner Teil der Nudelsorten mit Loch, die in ihrem Inneren eine ganze Menge Pastasauce transportieren können.



### Komplizierte Maccheroni

Die in Südtirol so beliebten Maccheroni sind ein Kuriosum. Im deutschen Sprachraum und weit darüber hinaus sind sie die klassischen röhrenförmigen Nudeln (eigentlich **Tortiglioni**), während „Maccheroni“ in Italien nicht für einen Nudeltyp steht. Die Betonung liegt dabei auf „einen“, variiert das, was man unter „Maccheroni“ versteht, doch von Region zu Region. Die Palette reicht dabei von Maccheroni aus Kalabrien, die lang und mit einem sehr kleinen Loch versehen sind, über jene aus der Basilikata, die wie Spaghetti mit einem quadratischen Querschnitt aussehen, bis zu jenen aus den Marken, die feinsten Tagliatelle ähneln.

Auch **Fusilli** sind ein Beispiel für Nudeln mit Struktur. Ihre Spiralform bietet Zwischenräume, die als Saucen-Parkplatz dienen. Und weil man Nudeln in Italien partout nicht mit dem Löffel isst, haben die Erfinder der **Orecchiette** die Löffelform gleich in der Pasta verbaut und damit für jede Menge Saucen-Stauraum gesorgt.

### Bronzezeit

Als Qualitätsmerkmal liest man auf italienischen Nudelsorten oft **trafilata al bronzo**. Bei solchen Nudeln wurde der Teig durch Bronzeformen gepresst, während sonst Formen aus Teflon zum Einsatz kommen. Der Unterschied liegt darin, dass die raue Bronze der Nudel mehr Struktur verleiht, ihre Oberfläche rauer und sie somit aufnahmefähiger für Saucen macht.



Während flüssigere Saucen also nach Nudeln mit Struktur (und häufig mit Loch) verlangen, bieten sich zu öligen, sämigen Saucen glatte, einfache Nudelsorten an. Diese Saucen haften an den Nudeln, weshalb diese auch stets darin geschwenkt werden, bevor sie auf den Teller kommen. Durch das Schwenken werden Nudeln und Sauce eine Einheit. Was aber sind nun glatte, einfache Nudelsorten? **Spaghetti** in all ihren Stärken (3 oder 5 oder 7), aber auch **Tagliatelle**, **Tagliolini**, **Fettuccine**, **Linguine** oder **Pappardelle**.

**☞ 2. Faustregel: Je komplexer die Sauce, desto größer die Nudeln**

In Italien unterscheidet man grundsätzlich zwischen **Pasta lunga** und **Pasta corta**, zwischen langen und kurzen Nudelsorten also. Dabei bevorzugt man lange Nudeln dann, wenn die Sauce komplex, würzig und üppig ist. Tagliatelle oder Fettuccine etwa sind ideal für **Wildragout**, **Pilz- oder Nussaucen**, **Käse- oder Trüffelsaucen**.

Zur Pasta lunga gehören natürlich auch **Spaghetti**, **Vermicelli**, **Bucatini** oder **Linguine**, die ebenfalls mit würzigen, aromatischen Saucen kombiniert werden, darunter vor allem **Saucen mit Fisch und Meeresfrüchten**. Auch zum **Pesto** werden häufig Spaghetti serviert, ebenso zu Saucen mit kräftigem Aroma: einer „**Bolognese**“ etwa, der **Carbonara**, Saucen mit **Sardellen** oder **Kapern** oder die klassischen **Spaghetti aglio, olio e peperoncino**.

Kürzere Nudeln passen dagegen bestens zu leichteren, frischeren Saucen. **Tomaten- und Gemüsesaucen** vertragen sich etwa bestens mit **Fusilli**, während **Farfalle** und **Penne** meist für kalte Saucen herangezogen werden, etwa zur **Salsa cruda** aus frischen Tomaten, Oliven und kaltem Gemüse.

Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, finden Sie in den Saucen-Rezepten in diesem Buch stets einen **Hinweis auf die Nudelsorte, die optimal zur Sauce passt**. Und Sie werden sehen: Nur selten empfehlen wir nur eine einzige Nudelsorte für ein Gericht, viel häufiger bieten wir Ihnen eine Auswahl. Aber keine Angst: Sie schränkt die Unzahl italienischer Nudelsorten auf maximal eine Handvoll ein.

