Stefano Zarrellas Pasta Grundrezept

Zeit gesamt 50min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	300 g
Hartweizengrieß	150 g
Salz	
Eier	5 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Frischhaltefolie, Nudelholz

1. Vermische Mehl, Hartweizengrieß und 1 kräftige Prise Salz in einer großen Schüssel. In die Mitte der Mehlmischung formst du mit einem Löffel eine Mulde. Gib die Eier in diese Mulde. Jetzt verquirlst du die Eier mit einer Gabel ganz langsam und ziehst immer wieder ein bisschen Mehl ein, sodass am Ende Eier und Mehl gut vermischt sind.

2. Jetzt geht es ans Kneten! Ist der Teig zu trocken, füge noch 1 EL Wasser hinzu und knete weiter. Es braucht ein bisschen
Fingerspitzengefühl, um die richtige Konsistenz zu erkennen. Ziel ist es, einen geschmeidigen und elastischen Teig zu erhalten, der nicht mehr bröselt.

3. Wickele den Tels jetz in Frischhaltefolie ein und lass ihn etwa 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen. Überspringe diesen Schritt nicht, denn nur so kann der Teig wirklich elastisch werden.

AUSROLLEN OHNE NUDELMASCHINE:
Ohne Nudelmaschine rollst du den Teig am besten mit einem Nudelholz dünn aus, bis er die Dicke hat, die du dir wünschst.

AUSROLLEN MIT NUDELMASCHINE:
Nimm eine faustgroße Menge Teig und rolle sie durch die Walze, größte Einstellung. Das wiederholst du 2-mal. Dann erst verringerst du den Walzenabstand und wiederholst das Ausrollen. Das machst du so lange, bis du die gewünschte Teigdicke erreicht hast. Wenn du einen Aufsatz hast, kannst du den Teig damit in Spaghetti oder Fettuccine schneiden

– oder du machst das mit der Hand.

4. Nun die selbst gemachte Pasta in reichlich kochendem Salzwasser 2-4 Minuten kochen, bis sie al dente ist.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	494 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	7 g