

# EINFACHE PASTAFORMEN



## MENGE

für drei Personen



## ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

1 Stunde



## SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

## ZUTATEN

### HAUPTTEIG

300 g Hartweizengrieß fein  
(Semola di grano duro  
Mulino Marino)  
150 g Wasser

### Hard Facts Hauptteig



**Teigruhe:** mindestens 30 Minuten  
bei Raumtemperatur oder bis zu 12  
Stunden im Kühlschrank

## 1. HAUPTTEIG

Alle Zutaten händisch verkneten bis der Teig eine schöne, glatte Oberfläche aufweist (ca. 5-10 Minuten). Anschließend den Teig in eine Schüssel geben und zugedeckt mindestens 30 Minuten oder mehrere Stunden im Kühlschrank entspannen lassen.

## 2. PASTAFORMEN

### Einfach/facile: Cavatelli (La cava = ital.: die Grube, Mulde)

Den Teig zu einem 1 cm dicken Strang formen. Sollte der Teig zu trocken zum Verarbeiten sein, einfach die Hände leicht mit Wasser benetzen. Aus dem dünnen Strang ca. 1 cm breite Stücke abstechen. Mit der Daumenseite kleine Cavatelli formen. Je dünner und filigraner das Cavatello gelingt, desto besser die Konsistenz und das Mundgefühl. Formt man die Teigstücke auf einem Gnocchi-brett, bekommen sie zusätzliche Rillen und heißen sardische Gnocchi (gnocchi sardi).

### Fortgeschritten/ambizioso: Orecchiette (L'orecchio = das Ohr)

Aus dem ca 1 cm dicken Strang 1 cm breite Stücke schneiden. Mit dem Daumen oder Buttermesser und etwas Druck das Teigstück über die Arbeitsfläche ziehen. Für die Orecchiette den eingerollten Teig über den Daumen stülpen, damit die raue Innenseite nach Außen schaut.

### Für angehende Pastai / molto difficile: Trofie

Vom Teig ein kleines Stück zupfen und zu einem länglichen, leicht bauchigen Teigstrang formen. Mit der Handkante und festem Druck quer über das Teigstück fahren. Dabei entsteht die typische Form der Trofie. Es erfordert allerdings viel Übung und Gespür und der Teig darf nicht zu trocken/zu feucht sein. Am besten funktioniert es auf einem unbehandelten Holzbrett (Nudelbrett).

## 3. KOCHEN

Frische Pasta = frisch kochen  
Getrocknete Pasta = irgendwann kochen

Die Nudeln in stark gesalzenem Wasser für 1-2 Minuten kochen (je nach Dicke der Nudeln verlängert sich die Kochzeit). Zu diesen Pasta-Formen passen am besten einfache Pesti (pesto genovese, pesto rosso).

Mit viel Parmesan und gutem Olivenöl anrichten und buon appetito!