

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig



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, kannst du für den besonderen Genuss deine **Pasta selber machen**. 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.

Ob ganz klassisch als Hauptspeise mit köstlicher Sauce, als Beilage zu Fisch und Fleisch oder als Suppeneinlage: Nudeln gehen einfach immer! Sie sind **schnell und leicht zubereitet** und es gibt unzählige Rezepte für Fleischfans, Fischfanatiker, Vegetarier und Veganer. 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. 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. Ob traditionell **per Hand**, mit einer **manuellen Nudelmaschine** oder einer **automatischen Nudelmaschine** für blitzschnellen

Pastagenuss - wir zeigen dir, wie du kinderleicht deine Pasta selber machen kannst und dich zu wahren Nudel-Genuss katapultierst. Du möchtest wissen, welcher Nudelmaschinen-Typ du bist? In unserem Pastamaschinen-Vergleich findest du **die richtige Zubereitungsmethode für dich**.

Die Basis für den Teig

Welches Mehl sollte ich verwenden?

Möchtest du Pasta selber machen, die schmeckt wie beim 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.

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 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**

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

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**. Das 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.

Etwas anders verhält es sich bei der **Herstellung mit einer elektrischen Nudelmaschine**: Hier kannst du auf die Zugabe von Öl und Salz verzichten, allerdings ist die Zugabe von Wasser zu deinen Eiernudeln unerlässlich. Im entsprechenden Programm **errechnet dir die Maschine automatisch die benötigte Flüssigkeitsmenge**. Wiege im Anschluss zunächst das zu verwendende Eigelb ab und füll den Rest mit Wasser auf, bis die für das Rezept benötigte Menge erreicht ist. Nimm danach eine Gabel zur Hand und **verquirl Ei und Wasser gründlich** miteinander, ehe

du beides der Maschine hinzufügst.

Pasta selber machen: Grundrezepte 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

Elektrische Nudelmaschine: Grundrezept mit Ei

- 200 g Mehl Type 405 oder 550
- 76 g Eigelb und Wasser verquirlt

Elektrische Nudelmaschine: Grundrezept ohne Ei

- 200 g Mehl Type 00
- 72 g Wasser

Elektrische Nudelmaschine: Glutenfreie Pasta

- 200 g glutenfreies Universalmehl
- 1 g Xanthan Gum
- 138 g Flüssigkeit aus 3 Eigelb und Wasser

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**.

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

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.

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, zusammenfalten 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 oder mit einer Nudelmaschine zubereitest. In den folgenden Abschnitten erfährst du Step by Step, wie du jeweils die besten Nudeln selber machen kannst.

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 **Teigrädchen** und einen **Ausstecher** (z.B. für Ravioli) oder Holzstäbchen (für Fussili). Und natürlich ein

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

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.

Echtes Handwerk: Pasta selber machen mit einer manuellen Nudelmaschine

Wer es sich beim Nudeln selber machen einfacher machen möchte, der greift zu einer **Nudelmaschine**. Manuell 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.



Nudelteig walzen

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.

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig



Nudelteig durch die manuelle Nudelmaschine kurbeln

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, Pappadelle, Spaghetti und Lasagne. Selbst Ravioli und Spaghetti lassen sich so einfach herstellen.

Einfach, einfacher...elektrische Nudelmaschine

Am einfachsten und am schnellsten machst du deine frisch gemachte Pasta mit einer automatischen Nudelmaschine. Anders als bei der manuellen Nudelmaschine fällt bei ihr der Kurbelaufwand weg, stattdessen wird sie **durch einen integrierten Motor angetrieben**. Durch diesen nimmt sie dir schon mal das Kneten und Mixen der Zutaten ab, aber damit nicht genug. Einige Modelle besitzen nämlich **eine integrierte Waage**, mit der du die korrekte Menge Mehl, Wasser oder Ei direkt abmessen kannst. Damit hast du quasi den Großteil der Arbeitsschritte in einem einzigen Rundum-Paket schon erledigt.



Miss die Zutaten mit der integrierten Waage deiner elektrischen Nudelmaschine ab.

Neben der **enormen Zeitersparnis** liegt der größte Vorteil einer elektrischen Nudelmaschine außerdem eindeutig in der **Vielfalt ihrer Zubereitungsmöglichkeiten**. Ehe du deine Maschine loskneten lässt, hast du die **Wahl aus mehreren verschiedenen Nudleinsätzen**, mit denen du unter anderem auch extra dünne Spaghetti oder sogar Penne formen lassen kannst. Somit sind hier Sorten möglich, die du durch das bloße Zuschneiden von Hand nicht selbst fabrizieren kannst. Stattdessen kannst du dich auf präzise und gleichbleibende Ergebnisse freuen und zudem **Teig für bis zu sechs hungrige Pastafans** herstellen.



Stell mit deiner elektrischen Nudelmaschine und passenden Aufsätzen bis zu 7 verschiedene Pastasorten her.

Hast du dich für einen Nudleinsatz entschieden und dein Mehl abgewogen, bietet dir deine elektrische

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

Nudelmaschine verschiedene Programme zur Auswahl: präferierst du den klassischen Nudelteig mit Ei, oder möchtest du lieber die Variante ohne tierische Produkte? Hast du dein passendes Programm gewählt, brauchst du nur noch die entsprechende Flüssigkeit, zum Beispiel Ei, Wasser oder sogar Gemüsesaft, hinzufügen und den Rest guten Gewissens der Maschine überlassen. Im Falle der Eiernudeln folgt auf den Mixvorgang eine **kurze Ruhephase**, in der sich das Mehl noch optimaler mit den Eiern verbinden kann. Das sorgt für einen geschmeidigeren Teig.



Eine elektrische Nudelmaschine bietet verschiedene Modi für die Zubereitung mit und ohne Ei.

Solange deine Maschine deine Zutaten knetet und ggf. die Ruhephase durchläuft, hast du die Hände frei, um dich zum Beispiel schon mal um die Vorbereitung eines schmackhaften Pestos oder einer klassischen Bolognese zu kümmern. Aber Achtung: der Weg zur selbstgemachten Nudel mit einer elektrischen Nudelmaschine ist ein relativ kurzer von **nur ca. 10 Minuten**. Extrem aufwändige Kochschritte solltest du also vor die Nudelproduktion legen. Sobald deine Maschine mit dem Auspressen der Nudeln beginnt, solltest du dich ihr wieder widmen: Die fertigen Nudeln lassen sich ganz einfach per Hand oder mit einem Gummispatel bei der gewünschten Länge abtrennen.



Trenne die fertigen Nudeln ganz einfach per Hand ab.

Frische Pasta trocknen, lagern und richtig kochen

Falls du deine selbstgemachten Nudeln trocknen möchtest, solltest du darauf achten, dass diese **gut gemehlt sind und nicht zu dicht beieinanderliegen** – so verhinderst du, dass sie verkleben. Bei langen Pastasorten bietet sich dafür ein sogenannter **Pastaständer** an. Kurze und gefüllte Nudelsorten wie Ravioli oder Tortellini kannst du auf einem speziellen Pastagitter oder ganz simpel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech oder auf einem Holzbrett trocknen. Ab und zu solltest du dabei die Pasta wenden. Es kann je nach Nudelform **1 bis 2 Tage dauern, bis deine Pastakreationen richtig durchgetrocknet sind**. Wenn du ganz sicher gehen willst, lässt du die Nudeln ca. eine Woche trocknen. Anschließend kannst du sie **in einem lichtundurchlässigen Behälter luftdicht lagern**. 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. Das Trocknen ist nicht unbedingt nötig, wenn du deine Nudeln sofort aufbrauchen willst. Hast du deine Pasta vor der Zubereitung kurz antrocknen lassen, wird diese jedoch etwas besser *al dente*.

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

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

auch im Kühlschrank aufbewahren, bis zu 3 Tage bleibt sie frisch.



Frische Pasta trocknen

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.

Die Kochzeit für frische Nudeln beträgt - je nach gewünschter Bissfestigkeit - bei Fusilli, Penne und Farfalle ca 5-6 Minuten, bei flachen bzw. dünneren Nudelsorten wie Tagliatelle und Co. nur 2-3 Minuten. Bei durchgetrockneter Pasta verlängert sich die Kochzeit um etwa 3 bis 5 Minuten. In jedem Fall solltest du darauf achten, deine Nudeln in einem ausreichend großen Topf in leicht gesalzenem Wasser zu kochen. So verkleben sie nicht und erhalten einen optimalen Geschmack. Die Zugabe von Öl oder Butter ist übrigens nicht nötig.

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.

Pastakunde: Welche Sauce passt zu welcher

Nudelsorte?

Spaghetti mit Bolognese oder doch lieber mit Käse-Sahne-Sauce? Hast du deine Lieblingspasta parat, kannst du auch schon damit loslegen, deine Lieblingsauce zu zaubern. Ob Spaghetti, Tagliatelle oder Penne - jede Nudelsorte hat ihre ganz persönlichen Ansprüche. Das liegt vor allem an der Beschaffenheit der Nudeln. Wenn die Oberfläche größer ist, wie zum Beispiel bei Röhrennudeln, bleibt auch mehr Sauce haften. Unsere Infografik versorgt dich mit Inspiration für dein nächstes Pasta-Abenteuer!

Nudeln einfach selber machen - so gelingt dein perfekter Pastateig

NUDELN	PASTASAUCEN
FUSILLI Die kleinen Spindeln 	Cremige, glatte Saucen z. B. Käse-Sahne-Sauce, gut geeignet für Nudelaufläufe
PENNE Die Schraubfedern 	Cremige, stückige Saucen z. B. mit Käse und Gemüse, gut geeignet für Nudelaufläufe
FARFALLE Die Schmetterlinge 	Glatte Saucen z. B. Tomatensauce
RAVIOLI Die Eingepöckten 	Leichte Saucen z. B. Tomatensauce, Butter-Säbber, Kompott oder Apfel-Ölöl
LASAGNE Die aus der Ofenform 	Fleisch-, Liebs- oder Gemüsesauce
TAGLIATELLE Die Ganschnittchen 	Kräftige Saucen z. B. Bolagnese- oder Schmeisese
LINGUINI Die kleinen Zungen 	Leichte, glatte Saucen z. B. Tomatensauce oder Pesto
SPAGHETTI Die Schmalhölzer 	

Jede Nudelsorte hat ihre eigenen Ansprüche.

Low-Carb-Nudeln – die Alternative zur klassischen Pasta

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**.



Zucchini-Nudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten