

## Spaghetti ganz einfach selber machen - wie ein Chef!

ZUBEREITEN

150  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

400 g Weizenmehl  
4 Eier  
1 Teelöffel Wasser  
1 Prise(n) Salz  
Stärkemehl

Es gibt insgesamt 600 verschiedene Nudelformen, doch für die meisten nur eine einzig Wahre: Spaghetti. Die langen, dünnen Nudeln schmecken einem schon als Kind besonders gut, am besten mit frisch gekochter Bolognese von Mama. Als ich ins Studentenheim gezogen bin, haben Spaghetti mir oftmals bei plötzlichen Hungerattacken ausgeholfen. Ich hatte noch nicht wirklich viel Küchenequipment, aber ein Topf zum Wasserkochen war da. Um satt zu werden, brauchte ich lediglich ein bisschen Knoblauch, Chili und Olivenöl zu den Spaghetti geben, an richtig dekadenten Tagen gab es noch ein bisschen Parmesan obendrauf - fertig war das perfekte Studentenmittagessen.

Man kann natürlich hingehen, sich eine Packung Nudeln aufmachen und zack ist ein schnelles Essen auf dem Tisch. Wenn du allerdings mal etwas mehr Zeit hast und du dich

so richtig austoben willst in deiner Küche, kannst du deine Spaghetti auch ganz einfach selber machen. Alles, was du dazu wissen musst, habe ich hier für dich zusammengefasst. Eins vorweg: Wenn du früher auch so viel Spaß an Play-Doh Knetspielen hattest, ist das hier genau das Richtige für dich!

### 4 knallharte Fakten über Spaghetti

- Spaghetti stammen, na klar, aus Italien und sind ca. 25 cm lange Nudeln mit rundem Querschnitt von 2 mm Durchmesser. Auf Italienisch bedeutet Spaghetti passend zur Form „*Schnürchen*“.
- Neben Spaghetti gibt es viele verschiedene Varianten der klassischen Nudelform. Bucatini z.B. sind runde, hohle Nudeln. Eine andere Abwandlung sind Linguine; flache, rechteckige Nudeln. Spaghettoni sind besonders dicke, Spaghettoni besonders dünne Spaghetti.
- Italiener wickeln Nudeln nur mit einer Gabel am inneren Tellerrand auf. Unsere „Unart“, Spaghetti mit einer Gabel auf einem Löffel aufzuwickeln, stammt hingegen aus den USA. Wenn du in Italien so deine Spaghetti isst, wirst du also direkt als Tourist erkannt.
- Spaghetti alla Bolognese ist für uns eines der klassischen Pastagerichte. Verblüffend nur, dass es dieses Gericht in Italien gar nicht gibt. Italiener verwenden Tagliatelle für eine Bolognese, da Spaghetti zu schmal sind und die Sauce nicht aufnehmen. Wenn man mal so recht überlegt, bleibt tatsächlich immer das ganze Hackfleisch unten im Teller liegen. Klassisch werden Spaghetti in Italien mit grünem oder rotem Pesto sowie „al pomodoro“, mit frischen Tomaten, gegessen.

# Spaghetti ganz einfach selber machen - wie ein Chef!

## Der Nudelteig – mit ihm steht und fällt deine Spaghetti



Der Nudelteig

### Das Mehl

Für einen klassischen Nudelteig empfiehlt es sich, das **italienische Hartweizenmehl** des Typs 00 zu verwenden, 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 kannst du auch Vollkorn-, Kastanien-, Kichererbsen- oder Buchweizenmehl verwenden. Solltest du normales Weizenmehl verwenden, siebe es vor der Teigzubereitung einmal durch und gebe 1 EL Olivenöl mit dazu, damit du am Ende einen geschmeidigeren Teig hast.

Indem du die einzelnen Komponenten nur nach und nach zusammenmischst, wird der Teig besonders elastisch. So kannst du sicher gehen, dass beim Formen der Spaghetti der Teig nicht reißt.

### Pasta mit oder ohne Ei?

Du hast die Wahl, ob du deinen Teig **mit oder ohne Ei** zubereiten möchtest. 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 ihn aromatischer und fester, allerdings auch klebriger. Nudelteig mit Eiern wird daher vor allem für die Zubereitung von Ravioli oder Tortellini verwendet, damit die gefüllten Nudeln besonders gut halten.

Für die klassische *pasta secca* wird bei der Zubereitung anstatt der Eier, Hartweizengrieß verwendet. 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.

Ich habe mich dazu entschieden, frische Eiernudeln herzustellen. Die Spaghetti sind dann schön gelb und besonders geschmacksintensiv. Diese Variante eignet sich allerdings nicht besonders gut, um die Spaghetti anschließend für längere Haltbarkeit zu trocknen. Wenn du größere Mengen Spaghetti vorbereiten und aufbewahren möchtest, empfehle ich dir, deinen Nudelteig ohne Ei, stattdessen also mit Hartweizenmehl zu machen.

Für **Nudelteig mit Ei** gilt als Faustregel: **Auf 100 g Mehl** brauchst du für frische Pasta immer 1 Ei Größe M.

### Wasser und Öl

Es gibt viele Variationen bei den Zutaten von frischem Pastateig, aber **Olivenöl** sollte bei deinem Spaghettiteig nicht fehlen. Es trägt ebenfalls zu besonders geschmeidigen Teig bei.

Nimm die Eier für den Nudelteig am besten eine halbe Stunde, bevor du mit der Zubereitung beginnst, aus dem Kühlschrank. Bei Zimmertemperatur verbinden sie sich besser mit dem Mehl und dein Teig wird geschmeidiger. Musst du etwas Wasser zu deinem Teig dazugeben, falls er zu trocken ist, sollte auch dieses lauwarm sein, um den Teig elastischer zu machen.

## Die Zubereitung: Step by Step zur perfekten Spaghetti

## Spaghetti ganz einfach selber machen - wie ein Chef!



Selbstgemachte Spaghetti schmecken einfach besser!

Auch hier hast du verschiedene Möglichkeiten. Wenn du eine Küchenmaschine besitzt, kannst du den Teig ganz schnell und bequem darin zubereiten. Solltest du deinen Teig lieber per Hand fertigen, steht deinen perfekten Spaghetti natürlich auch nichts im Wege. Du brauchst lediglich etwas mehr Zeit und ein bisschen Muskelkraft in den Armen, da der Teig lange geknetet werden muss.

### Pastateig mit einer Küchenmaschine herstellen

Um den Teig herzustellen, kannst du alle Zutaten direkt in die Küchenmaschine geben – den Rest übernimmt sie fast ganz von allein.



Für den Teig alle Zutaten zusammenmischen

1) Zuerst einen Flachrührer verwenden, um alle Zutaten gut miteinander zu vermischen. Nach 1 Minute die Maschine kurz ausschalten und den Knethaken aufstecken. Weitere 2 Minuten kneten, bis eine **bröselige, lockere Masse** entstanden ist. Keine Sorge, diese

Konsistenz hat noch nichts mit deinem fertigen Pastateig zu tun.



Knethaken aufstecken, um einen lockeren Teig zuzubereiten.

2) Masse herausnehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Wichtig ist, dass du vorher deine **Hände leicht anfeuchtest**. Wenn dein Teig schön geschmeidig ist, zu einem glatten Ball rollen und in Frischhaltefolie einwickeln. Spaghettisprössling zum Ruhen **30 Minuten in den Kühlschrank** legen.

### Pastateig ohne Küchenmaschine herstellen



Mehl, Eier und Salz in einer Mulde miteinander vermengen.

1) Der Teig gelingt besonders gut, wenn du das Mehl auf deine Arbeitsfläche gibst, eine Mulde formst und die Eier sowie 1 Prise Salz hineingibst. Das Ei mit einer Gabel von innen nach außen einarbeiten.



# Spaghetti ganz einfach selber machen - wie ein Chef!

Lass dich nicht entmutigen – der Teig wird zwischendurch sehr unkooperativ sein. Es wird schwer, sich vorzustellen, dass aus dem trockenen Klumpen mal ein geschmeidiger Teig werden soll. Doch mit etwas Geduld und kräftigen Händen wird es dir gelingen! Wichtig ist, dass du erst etwas Wasser nachschüttest, wenn der Teig auch nach 5 Minuten noch bröselig ist.



Nudelteig 5-10 Minuten mit den Händen kneten.

2) Pastateig **mindestens 5, maximal jedoch 10 Minuten kneten**. Er soll zwar leicht klebrig sein, aber wenn du ihn länger als 10 Minuten knetest, verbindet sich das im Mehl enthaltene Gluten zu stark und du erhältst eine zähe, zu klebrige Masse.

3) Wenn du den fertigen Teig mit den Fingern leicht eindrückst, sollte er sich nach wenigen Sekunden wieder ausdehnen. Ist er soweit, Teigball fest in Frischhaltefolie einwickeln oder mit einem leicht feuchten Geschirrtuch bedecken und **mindestens 30 Minuten ruhen lassen**.

## Das Formen: Spaghetti selber machen mit der Pastapresse

Das A und O beim Pastamachen ist, dass dein **Nudelteig nicht austrocknet**. Arbeite daher am besten **portionsweise**. Die Teilstücke, die gerade nicht an der Reihe sind, solltest du am besten stets mit einem leicht angefeuchteten Geschirrtuch oder etwas Frischhaltefolie abdecken.

1) Den kalten Teig mit einem Messer oder Teigspachtel vierteln. Die Viertel nochmal in ca. 3-4 cm breite Stücke schneiden und zu kleinen Teigbällchen formen. So kannst

du den Teig beim Formen der Spaghetti besser portionieren und nach und nach die Pastapresse befüllen.



Teig portionieren, um den Pastavorsatz zu befüllen.

2) Pastapresse auf die Küchenmaschine setzen und Nudelteig portionsweise in die Öffnung geben. Mit einem Spachtel Teig immer ein wenig nach unten drücken, damit die Presse immer genug Teig zum Formen hat.

**Geschwindigkeit auf Stufe 8-10** einstellen, sodass der Pastateig mit viel Kraft zu Spaghetti gepresst werden kann.

3) Hände mit etwas **Speisestärke** einreiben und mit den Fingern mehrmals durch die Teigfäden fahren, die unten aus der Presse kommen. So verhinderst du, dass die Spaghetti später aneinanderkleben. Wenn du deinen Spaghettiteig mit Ei zubereitet hast, solltest du diesen Schritt auf keinen Fall vergessen. Deine frisch geformten Spaghetti würden sonst direkt nach dem Pressen zu einem riesen Teigklumpen zusammenkleben.



# Spaghetti ganz einfach selber machen - wie ein Chef!

Spaghetti selber machen mit der KitchenAid Pastapresse.

4) Haben sie eine Länge von ca. 25 cm, Maschine ausschalten und Nudeln mit der integrierten Schneidehilfe einfach abschneiden. Sind deine Spaghetti dann noch sehr feucht, solltest du sie zunächst einmal der Länge nach auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Fahre mehrmals leicht mit der flachen Hand über die Nudeln, damit sie durch das Mehl etwas trockener werden. Sind sie bereits direkt nach dem Pressen schön trocken, kannst du sie zu kleinen Nestern legen.

## Spaghetti kochen - das musst du wissen:



Gleich ist es soweit - Spaghetti kochen.

Perfekt gegart sind Spaghetti, wenn sie außen al dente, also noch bissfest, und in der Mitte ein bisschen weicher sind. Wenn du diese Tipps beherzigst, steht deinem ultimativen Spaghetti-Glück nichts mehr im Wege:

- Um deine Spaghetti zu kochen, brauchst du einen **großen Topf**. Wenn du sie in einen kleinen Topf quetschst, wird es schwierig, die Nudeln auf den Punkt zu garen. Für perfekt gegarte Nudeln ist es wichtig, immer ausreichend Wasser zu kochen.
- In Italien gibt es eine feste Regel: 100-10-1. Das bedeutet, dass du für 100 g Spaghetti 10 g Salz und 1 Liter Wasser benötigst.
- **Gib kein Öl ins Wasser!** Das verhindert, dass die Sauce sich anschließend um die Spaghetti legen kann.
- Wichtig ist, dass du die Spaghetti erst ins Wasser gibst,

wenn es wirklich sprudelt!

- Wenn du einen tiefen, großen Topf hast, stelle die **Nudeln aufrecht in die Mitte des Topfes**, umfasse sie mit beiden Händen und drehe die Nudeln jeweils links und rechts herum. Dann die Spaghetti loslassen. So verteilen sich die Nudeln gleichmäßig im Topf und es wird verhindert, dass sie aneinander kleben.
- Sollte dein Topf nicht tief genug sein, kannst du die Spaghetti zunächst hochkant. Nach 1-2 Minuten sind sie unten schon etwas weich geworden, sodass du die Nudeln dann **mit der flachen Hand nach unten drücken** kannst.
- Für ein optimales Garergebnis solltest du deine Nudeln während des Kochens **mehrmals kräftig umrühren**.
- Am besten ist es, die Nudeln nach dem Kochen **mit deiner Sauce in einer Pfanne** zu vermengen. Für ein perfektes Ergebnis solltest du sie vorher nicht mit einem Sieb abgießen, sondern mit einer **Nudelzange** aus dem Topf holen. So gelangt noch etwas Feuchtigkeit mit in die Pfanne, wodurch die Nudeln nicht aneinander kleben und die Sauce optimal verteilt wird.
- Wenn du das **Nudelwasser** doch abschüttetest, dann behalte einen Rest davon im Topf, damit die Nudeln nicht aneinanderkleben und reißen.
- Der wichtigste Punkt: **Schrecke Spaghetti nicht mit kaltem Wasser ab!** Es sei denn, du brauchst sie für einen Pastasalat. Wenn du sie abspülst, spülst du nämlich ihre ganze Stärke ab, die wiederum für die Bindung zwischen Pasta und Sauce benötigt wird.

## Ran an den Topf - 10 Spaghetti-Rezepte, die du probieren solltest

Du hast noch nicht genug? [Hier gibt es unsere Lieblingsrezept für Spaghetti auf einen Blick.](#)