

Gennaro Contaldo



Gennaro's

PASTA MIA!

Original italienische Nudelgerichte



»Er ist eine
absolute Legende!«
Jamie Oliver

ars vivendi

Gennaro's

PASTA MIA!

Für Antonio, für den ein Teller dampfende Pasta
einen gelungenen Tag ausmacht.



Gennaro's

PASTA MIA!

Original italienische Nudelgerichte

Gennaro Contaldo

ARS VIVENDI



Titel der englischen Originalausgabe: »Pasta Perfecto!«

First published in the United Kingdom
in 2019 by Pavilion, 43 Great Ormond Street, London,
WC1N 3HZ

Copyright © Pavilion Books Company Ltd 2019
Text copyright © Gennaro Contaldo 2019

All rights reserved. No part of this publication may be
copied, displayed, extracted, reproduced, utilised, stored in
a retrieval system or transmitted in any form or by any
means, electronic, mechanical or otherwise including but
not limited to photocopying, recording, or scanning without
the prior written permission of the publishers.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG,
Bauhof 1, 90556 Cadolzburg, Germany
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Deutsche Übersetzung: Manuela Schomann

Lektorat: Simone Gerlach

Satz: ars vivendi

Umschlaggestaltung: ars vivendi

ISBN: 978-3-7472-0117-6

Printed and bound in China



INHALT

DIE PERFEKTE PASTA	6
GETROCKNETE PASTA	12
FRISCHE PASTA	76
GEFÜLLTE PASTA	110
GEBACKENE PASTA	132
SAUCEN	160
REGISTER	170
GRAZIE!	176



DIE PERFЕКTE PASTA

Ich freue mich so sehr, dass ich über mein Lieblingsessen Pasta ein Buch schreiben darf!

In Italien ist Pasta nicht einfach nur ein Nahrungsmittel, sondern steht für eine lange Tradition. Bei den meisten italienischen Familien ist eine Mahlzeit ohne Pasta nicht komplett, egal, ob es sich um getrocknete, frische, gefüllte oder gebackene Pasta oder um Pasta als Suppeneinlage handelt. Wie die Pasta nach Italien kam, ist umstritten, doch man erzählt sich immer wieder, dass Marco Polo sie von seiner Reise nach China mitgebracht habe. Laut historischen Belegen waren *macaroni* und *spaghetti* allerdings schon lange vorher in Italien bekannt. *Lagane* gab es bereits zu Zeiten der alten Römer: Sie wurde gebacken und ist wahrscheinlich die Vorläuferin unserer heutigen *lasagne*.

Die moderne Pasta hat ihren Ursprung in den Küchen der süditalienischen Hausfrauen, die sie aus den Grundzutaten Mehl und Wasser herstellten – im dortigen Klima gedeiht der Pastahartweizen bestens. Nach und nach breitete sich die Pasta im ganzen Land aus und wurde schließlich zum beliebten Alltagsgericht.

Bereits um 1300 begann man, frische Pasta zu trocknen, sodass man sie auf Seereisen mitnehmen konnte. Aufgrund ihrer langen Haltbarkeit war sie dafür perfekt geeignet. Ende des 19. Jahrhunderts konnte man in vielen neapolitanischen Straßen zum Trocknen aufgehängte Pasta sehen. Die langen Stränge hingen über Stangen in der heißen Sonne. In meiner Kindheit gab es in meinem Heimatdorf Minori eine Mühle und eine kleine Pastafabrik; ich erinnere mich noch dunkel an in der Sonne trocknende Pasta. Anschließend wurde sie in vor Ort hergestelltes, leuchtend blaues Papier gewickelt und verkauft. Im Laufe der Zeit hat sich der Trockenprozess verändert: Die traditionellen Methoden wurden modernisiert und neue Technologien hielten ihren Einzug. Heute stellen wesentlich größere Fabriken, die einen bedeutenden

Industriezweig bilden, in ganz Italien Pasta her. Die vielleicht größten und beliebtesten Fabriken stehen in Gragnano, einem Städtchen in der Nähe von Neapel.

Italienische Emigranten nahmen ihre geliebte Pasta mit und verbreiteten sie in aller Welt. Pasta ist schnell und einfach zubereitet und enorm wandlungsfähig. Die Rezepte reichen von der superschnellen Tomaten- oder Pestosauce für *spaghetti* bis hin zu aufwendigeren, gebackenen Gerichten oder langsam geschmorten *ragù*-Saucen. Das ist ja gerade das Schöne an Pasta – sie lässt sich für jede Gelegenheit und an jedes Budget anpassen. Pasta kann einfach nur aus (Vollkorn-)Mehl und Wasser hergestellt werden. In Norditalien enthält der Teig Eier. Inzwischen wird glutenfreie Pasta, z. B. aus Linsen- oder Kichererbsenmehl, immer beliebter.

Pasta ist ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Ernährung und, wenn man sie in der richtigen Menge mit einer guten, hausgemachten Sauce isst, kann sie sehr gesund sein. Sie ist ein hervorragender Kohlenhydratlieferant, gibt die Energie langsam ab, ist cholesterinfrei und hat einen niedrigen glykämischen Index, was ideal für Diabetiker ist. Zudem begünstigt Pasta die Bildung von Serotonin im Körper, ein Hormon, das entspannend wirkt und Zufriedenheit fördert.

Ich esse Pasta, jeweils unterschiedlich zubereitet, jeden Tag mit großem Vergnügen. So weiß ich, dass ich mich gut, nährstoff- und abwechslungsreich ernähre. Ich habe dieses Buch in Kapitel für getrocknete, frische, gefüllte und gebackene Pasta aufgeteilt und durch einige Grundrezepte für selbst gemachte frische Saucen ergänzt. Ich hoffe, Sie haben Spaß dabei, einige meiner Lieblingsrezepte nachzukochen – von traditionellen Klassikern bis zu modernen Versionen dieser fantastischen italienischen Spezialität.

WIE MAN PERFEKTE PASTA KOCHT

Einen großen Topf mit reichlich Wasser füllen: Pasta muss sich beim Kochen bewegen können.

Man rechnet mit 1 Liter Wasser pro 100 g Pasta.

Das Wasser in einem großen Topf mit Deckel zum Kochen bringen. Wenn das Wasser gerade zu kochen beginnt, den Deckel abnehmen und Salz zugeben.

Pro 1 Liter Wasser 7–10 g (1 ½–2 TL) Salz verwenden. Das mag viel erscheinen, aber Pasta braucht diesen Aromakick!

Sobald das Wasser kräftig sprudelt, die Pasta hineingeben und mit einem Holzlöffel umrühren, damit sie nicht zusammenklebt. Den Deckel nicht wieder auflegen.

Die Pasta kochen, bis sie fast gar oder – wie wir Italiener gerne sagen – *al dente* ist. Das bedeutet wörtlich »bis zum Zahn«: Die Pasta sollte also weich genug zum Essen sein, aber noch ein wenig Biss haben. So dauert das Kauen der Nudeln länger, was einem mehr Zeit gibt, sie zu schmecken und zu genießen und sie anschließend richtig zu verdauen. Es gibt nichts Schlimmeres als zu weich gekochte Pasta!

Bei getrockneter Pasta zuerst die Packungsanweisung lesen – ich verkürze die Kochzeit meist um einige Minuten. Einfach immer wieder probieren, bis sie den gewünschten Gargrad erreicht hat. Frische Pasta wie *spaghetti* oder *tagliatelle* braucht nur 1–2 Minuten, frische gefüllte Pasta nur wenig länger. Auch hier probieren, bis Sie zufrieden sind!

Vor dem Abseihen ein paar Esslöffel Kochwasser abschöpfen und in einer Schüssel beiseitestellen. Damit können Saucen nach Belieben ein wenig verdünnt werden, sodass sie die Pasta besser überziehen und die Nudeln schön glänzen.

Die Pasta in einem Sieb abseihen. Oder für lange Pasta eine Küchenzange und für kurze Pasta eine Pastagabel oder einen Schaumlöffel verwenden, um sie sofort mit der Sauce zu mischen.



PASTAFORMEN UND DIE RICHTIGEN SAUCEN

Die Frage, welche Pastaform mit welcher Sauce kombiniert werden soll, nehmen die Italiener sehr genau. Und das hat auch seine Berechtigung, selbst wenn es absurd klingen mag: Manche Formen passen einfach besser zu gewissen Saucen. Als Italiener wächst man damit auf und weiß es dann instinktiv – ich muss die Form nur ansehen und weiß, welche Sauce dazugehört.

Grundsätzlich sollten Sie lange, dünne Pastaformen wie *spaghetti* oder *linguine* mit schnellen, leichten Saucen wie Tomatensauce kombinieren oder sie zu Fisch servieren. Kurze, dicke Formen wie *penne* oder *rigatoni* passen bestens zu eher schweren, kräftig schmeckenden Saucen und *ragùs*, denn die dicke Sauce haftet besser an den Rillen und Rippen dieser Pasta. Auch wenn viele Nicht-Italiener glauben, dass *spaghetti* und Bolognesesauce zusammengehören, stimmt es doch nicht: Das *ragù* rutscht einfach von den dünnen Nudeln herunter. Italiener essen Bolognese mit *tagliatelle* oder *pappardelle*, da die Fleischsauce an diesen dicken Nudeln besser haftet. In Süditalien isst man unser traditionelles Fleisch-*ragù* mit dicken, gerippten *rigatoni* oder langen, dicken *ziti*.

Kleine Formen wie *farfalle* oder *fusilli* eignen sich perfekt für Salate. Italiener verwenden kleinere *ditalini* oder *macaroni* für dicke Gemüse- und Bohnensuppen. Die ganz kleinen Formen (*pastina*) wie *stelline* (Sternchen) oder Buchstaben machen sich gut in leichten Brühen. Und wie die klassischen *cannelloni* werden auch *conchiglioni* (große Muscheln) und *paccheri* (große Röhrennudeln) für wunderbare gebackene Gerichte gefüllt.

Die diversen Formen und Saucen variieren natürlich je nach Region, Klima und typischen Anbauprodukten. *Pesto Genovese* stammt z. B. aus Ligurien, wo reichlich Basilikum wächst und ein mildes Olivenöl produziert wird. Im kühleren Norditalien sind sahnige Butter- und Käsesaucen beliebt, während im Süden die Tomate im Mittelpunkt steht. Deshalb entwickelten sich bestimmte Pastaformen und -gerichte in Kombination mit den verfügbaren Zutaten, sodass es heute zum Glück eine große Auswahl daran gibt.

TIPPS FÜR BELIEBTE FORMEN-SAUCEN-KOMBINATIONEN

CONCHIGLIE

Saucen auf Tomatenbasis

CONCHIGLIONI (große Muscheln)
gefüllt und gebacken

FARFALLE

leichte Gemüse- und Fischsaucen, Pesto, Salate

FUSILLI

Pesto, leichte Tomaten- und Olivensaucen, gebackene Gerichte

LINGUINE

Pesto, leichte Fisch- und Meeresfrüchtegerichte

MACARONI

Bohnensuppen, Minestrone, mit Käse Überbackenes

ORECCHIETTE

Tomatensaucen, Brokkoli mit nativem Olivenöl extra und Chili (typisches Gericht aus Apulien), Fleisch-*ragù*

PACCHERI

Fleisch-*ragù*, gebackene Gerichte

PAPPARDELLE

Bolognese-*ragù*, Wild, Pilze

PASTINA (Sternchen, *orzo*, *farfalline* (kleine Schmetterlinge), *anellini* (Ringlein), Buchstaben)
leichte Brühen und Suppen

PENNE

Gemüse-Tomaten-Saucen, Arrabbiata-Saucen, Gemüse

RIGATONI

Fleisch-*ragùs*, gebackene Gerichte

SPAGHETTI

leichte Tomatensaucen, Meeresfrüchte (z. B. Venus-muscheln), Carbonarasaucen, zerteilt in Suppen

SPIRALI

Pesto, leichte Tomatensaucen, gebackene Gerichte

TAGLIATELLE

Bolognese-*ragù*, Pilze, Wild





GETROCKNETE PASTA

Dieses Kapitel ist am umfangreichsten, denn getrocknete Pasta ist so unglaublich vielseitig. Sie ist schnell und leicht gekocht und kann jeden Tag auf andere Weise zubereitet werden. Wie alle Italiener habe ich stets eine gute Auswahl im Vorratsschrank – einige Sorten *pasta lunga* (lange Pasta) wie *spaghetti*, *linguine* und *tagliatelle*, dann *pasta corta* (kurze Pasta) wie *penne*, *farfalle* und *rigatoni*, und schließlich kleine Formen als Suppennudeln. Zusammen mit einigen Grundzutaten aus dem Vorrat und frischen Produkten kann in kürzester Zeit eine sättigende, köstliche Mahlzeit gezaubert werden.

Heutzutage gibt es eine ungeheure Vielfalt an Pastaformen zu kaufen. In Italien kann man aus 650 Sorten wählen! Selbst die altbekannten *spaghetti* werden in vielerlei Varianten verkauft, von dünnen *spaghettini* bis zu dickeren *spaghettoni*. Ich entdecke gerne neue Formen und überlege mir dann, wie ich sie zubereiten könnte.

Die Garzeit für getrocknete Pasta variiert je nach Größe, Form und Marke. Deshalb habe ich in diesem Kapitel keinerlei Garzeiten angegeben. Orientieren Sie sich am besten an den Packungsangaben. Ich esse meine Pasta am liebsten sehr *al dente*, weshalb ich die angegebene Garzeit immer verkürze und die Nudeln während des Kochens mehrmals probiere.

Es lohnt sich, für die italienischen Qualitätspastamarken, die man etwas länger kochen muss, ein wenig mehr zu bezahlen. Die Produzenten verwenden Hartweizen von hoher Qualität und halten sich bei der Herstellung und beim Trocknen an strenge Regeln und Vorgaben. Sehen Sie sich nach Pasta um, die nach dem Bronzeverfahren hergestellt wurde: Der Pastateig wird dabei durch traditionelle Formen aus Bronze gedrückt. Dadurch wird die Pastaoberfläche rauer, sodass die Sauce besser haftet. Lassen Sie sich nicht von den billigeren »Schnellkochnudeln« verführen – den Unterschied schmeckt man!

INSALATA PRIMAVERILE DI FUSILLI, FAVE, PISELLI E PECORINO

Frühlingspastasalat mit Dicken Bohnen, Erbsen und Pecorino

Auch wenn Erbsen und Dicke Bohnen fast überall als Tiefkühlware erhältlich sind, ziehe ich es vor, dieses Gemüse im Frühjahr ganz frisch zu verspeisen. Auf dem Land isst man in Italien die rohen Dicken Bohnen mit Pecorino, was mich zu diesem Pastasalat inspiriert hat.

Für 4 Personen

Meersalz

325 g Pasta *fusilli bucati corti*

150 g frische Dicke Bohnen (Nettogewicht)

150 g frische Erbsen (Nettogewicht)

5 EL natives Olivenöl extra, plus etwas mehr zum Beträufeln

60 g Pecorino, gerieben

2 Scheiben *prosciutto* (Parmaschinken), fein gehackt

1 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt oder gepresst

½ Handvoll Minze- oder Basilikumblätter, frisch gehackt

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

gehobelter Pecorino zum Servieren

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und die *fusilli bucati corti* darin *al dente* garen.

Inzwischen die Dicken Bohnen in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren, bis sie zart, aber nicht zu weich sind. Abseihen und zum Abkühlen beiseitestellen. Mit den Erbsen ebenso verfahren, diese jedoch nur 3 Minuten blanchieren.

Olivenöl, Pecorino, *prosciutto*, Knoblauch und Minze in einer kleinen Schüssel zu einem Dressing vermengen, leicht pfeffern und beiseitestellen.

Die Pasta abseihen, 1 Spritzer Olivenöl unterheben (damit sie nicht zusammenklebt) und abkühlen lassen.

Pasta, Dicke Bohnen, Erbsen und Dressing in einer großen Schüssel vermengen und mit Pecorinospänen bestreut servieren.



INSALATA DI PASTA ALLA PUTTANESCA

Puttanesca-Pastasalat

Dieser Pastasalat enthält alle Zutaten einer klassischen *puttanesca*-Sauce – allerdings roh verwendet. Mit typisch italienischen Zutaten aus dem Vorrat ist der Salat jederzeit schnell gemacht. Am besten schmeckt er während der Sommermonate. Reste können Sie am nächsten Tag fürs Mittagessen mitnehmen.

Für 4 Personen

Meersalz

325 g Pasta *casarecce*

500 g Datteltomaten, halbiert

10 schwarze Oliven

10 grüne Oliven

1 EL Kapern

5 Sardellenfilets

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL getrockneter Oregano

½ rote Chilischote (nach Belieben)

4 EL natives Olivenöl extra, plus etwas mehr
zum Beträufeln

1 Handvoll Basilikumblätter

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und die *casarecce* darin *al dente* garen.

Inzwischen Tomaten, Oliven, Kapern, Sardellen, Knoblauch, Oregano, Chili, Olivenöl und etwas Salz vermengen und beiseitestellen.

Die Pasta abseihen, ein wenig Olivenöl unterheben und abkühlen lassen.

Pasta und Tomatensalat mischen, die Basilikumblätter zugeben und vor dem Servieren mindestens 5 Minuten durchziehen lassen. Den Salat kühl stellen, falls er nicht sofort verzehrt wird.

INSALATA DI FARFALLE CON ZUCCHINE E GAMBERETTI

Pastasalat mit Babyzucchini und Garnelen

Ein köstlich-leichter Pastasalat für die Frühlings- und Sommermonate, wenn die Babyzucchini am zartesten schmecken. Er lässt sich gut vorbereiten und zu Picknick oder Party mitnehmen.

Für 4 Personen

Meersalz

325 g Pasta *farfalle*

4 Babyzucchini, in Juliennestreifen
geschnitten

200 g gekochte Riesengarnelen

5 Datteltomaten, halbiert

4 EL natives Olivenöl extra, plus etwas mehr
zum Beträufeln

1 Handvoll Basilikumblätter

Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und die *farfalle* darin *al dente* garen.

Zucchiniastreifen, Garnelen, Tomaten, Olivenöl und Basilikum in einer großen Schüssel vermengen. Leicht salzen, mit Frischhaltefolie abdecken und marinieren, bis die Pasta gekocht ist.

Die Pasta abseihen, ein wenig Olivenöl unterheben (damit sie nicht zusammenklebt) und abkühlen lassen.

Die abgekühlte Pasta mit den anderen Zutaten mischen. Sofort servieren oder bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren auf Zimmertemperatur erwärmen lassen.