

Kochen mit Martina und Moritz vom 06.07.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Pasta – am liebsten selbst gemacht

Grundrezept Pastateig	2
Tagliolini mit Erbsen und Schinken	4
Tagliatelle oder Fettuccine mit grünem Spargel	5
Pappardelle (breite Nudeln) mit Ente	7
Cannelloni	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/pasta-104.html>

Pasta – am liebsten selbst gemacht

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Leckere Pastagerichte – wer mag die nicht? Und frische Pasta, wie sie besonders die Italiener lieben, noch viel mehr: als feine Tagliatelle (dünne Bandnudeln), Pappardelle (besonders breite Nudeln) oder Cannelloni (gerollt und gefüllt). Und dazu natürlich die jeweils perfekt passenden Sughì, wie man in Italien die Saucen nennt. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz zeigen, worauf es bei selbst gemachter Pasta ankommt, damit die Nudeln leicht gelingen. Und sie bereiten leckere, raffinierte Saucen dazu.



Grundrezept Pastateig

Er ist von Hand fix gemacht oder mit der Küchenmaschine noch schneller und problemloser. Denn die hat mehr Kraft und wirkt den Teig klaglos zusammen, dem man gern schnell zu viel Flüssigkeit zufügt, wenn man ihn von Hand durcharbeitet. Dabei sollte er schön fest und trocken sein, damit die Pasta nach dem Auswalzen nicht zu sehr klebt. Übrigens bekommen die Nudeln einen besseren Biss, wenn man mehr Eigelb als Eiweiß verwendet. Aber ruhig doppelt so viel, wie ganze Eier, das macht die Nudeln schön kernig.



Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Mehl
- 2 Eier
- 2 Eigelbe
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

- Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Kuhle in die Mitte drücken, Eier und Eigelbe dort hineingeben, dann Salz und Öl. Zuerst alles Flüssige mit einer Gabel verrühren, dabei so viel Mehl vom Rand einarbeiten, bis ein dicker Brei entstanden ist. Anfangs ist der Teig krümelig, daher so lange kneten, bis daraus ein fester Teig entstanden ist.
- In der Küchenmaschine: Alle Zutaten auf starker Stufe rasch zum festen Teig verarbeiten. Herausheben, dann von Hand durchwalken.
- Auf jeden Fall muss der Teig dann ruhen – in einen Gefrierbeutel gewickelt, damit er nicht austrocknet, mindestens eine halbe Stunde, aber nicht im Kühlschrank. Sonst wird er hart und bröckelig.
- Anschließend mit der Nudelmaschine zu dünnen Bändern auswalzen. Dabei die Walzen nach jedem Durchgang immer enger stellen, bis das Teigband lang und dünn genug ist.
- Bevor die Teigbänder zu Nudeln geschnitten werden, diese zum Trocknen über einen Besenstiel hängen, der mit Folie umwickelt ist (wegen der Sauberkeit). Das ist wichtig, sonst kleben die Nudeln zusammen.

Von Nudeln, ihrer Stärke und ihren Namen

Wir sprechen hier ausschließlich von frischer Pasta, sogenannter pasta fresca, all'uovo, also Eiernudeln. Die Italiener haben für jede einzelne Nudelbreite eigene Namen:

- Tagliolini sind die feinsten Nüdelchen von 3-5 mm Breite.
- Tagliatelle sind feine Bandnüdelchen von 5-6 mm Breite.
- Fettuccine sind Bandnudeln mit einer Breite von ca. 1 cm.
- Pappardelle sind breite Bandnudeln, mindestens 2-3 cm breit.

Mancherorts kann man frische Pasta in italienischen Feinkostläden fertig kaufen. Es gibt auch sehr gute getrocknete, feine Eiernudeln. Und man kann fertigen Nudelteig von der Rolle kaufen, aufwickeln und in die gewünschte Nudelbreite schneiden.

Tagliolini mit Erbsen und Schinken

Ein Rezept aus der Emilia-Romagna, der Gegend um Bologna, wo man eine üppige, reiche Küche pflegt.

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 kleine Chilischoten
- 300 g blanchierte Erbsen (TK)
- 150 g gekochter Schinken
- 3 Stängel glatte Petersilie
- Pasta nach dem Grundrezept in feine Bandnudeln geschnitten (alternativ: 300 g trockene Pasta)
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Prise Zucker
- 30 g Butter (nach Gusto)
- 30 g frisch geriebenen Parmesan



Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer tiefen Pfanne oder in einem flachen weiten Topf in heißem Öl andünsten.
- Die Chilischote entkernen, fein würfeln und mitdünsten. Die Erbsen zufügen, die Petersilie fein hacken und unter Rühren alles etwa fünf Minuten dünsten.
- Alles würzen und dann eine Tasse davon herausheben und mit dem Mixstab pürieren. Dabei einen Schuss Brühe oder Nudelwasser zufügen, damit eine schöne, leuchtend grüne Creme entsteht.
- Den Schinken in zentimeterbreite Streifen schneiden und unter die Erbsen rühren.
- Unterdessen in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen (ca. 2 EL auf 1 l Wasser), die Pasta darin eine bis 3-4 Minuten (je nachdem, ob sie ganz frisch oder bereits etwas angetrocknet ist) bissfest kochen. Die Pasta abgießen. Nicht abtropfen lassen, sondern nass unter die Erbsen geben, dabei auch das Erbsenpüree, Butter und Parmesan untermischen.
- In vorgewärmte, tiefe Teller verteilen – sofort servieren.
- Den Käse natürlich immer frisch gerieben verwenden, nicht fertig aus dem Beutel.
-

Tagliatelle oder Fettuccine mit grünem Spargel

Dieser Sugo kommt ganz ohne Fleisch aus, frühlingsleicht und frisch, mit bissfestem Spargel ein Vergnügen. Man kann dieses Gericht auch mit Garnelen anreichern.



Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Bund grüner Spargel (ca. 300 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ grüne Chilischote
- ½ rote Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Petersilie oder Kerbel
- Fettuccine (nach dem Grundrezept)
- 30 g frisch geriebener Parmesan

Nach Belieben auch:

- 250 g Garnelenschwänze
- 1 gestrichener TL Speisestärke
- dazu scharfe Brösel (siehe Rezept)

Zubereitung:

- Den Spargel waschen und schälen (siehe Tipp 1). Die Spargelspitzen abtrennen und die restlichen Spargelstangen in Stücke schneiden.
- Zwiebeln, Knoblauch und Chili fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Alles gut würzen und die Stücke vom unteren Teil des Spargels zufügen. Wenn diese weich sind, die Spargelspitzen zufügen.

Tipp 1: Auch grüner Spargel sollte geschält werden. Man muss zwar nicht, wie beim weißen, direkt unter dem Kopf beginnen, aber die unteren zwei Drittel gehören sorgsam geschält. Sonst hat man mit dem Spargel wenig Freude.

- Wenn Garnelen hinzugefügt werden, diese putzen, schälen, wenn nötig entdarmen und längs halbieren, mit Speisestärke überpudern und gut einreiben. Zum Spargel in den Topf geben und zwei Minuten dünsten. Am Ende abschmecken, gehackte Petersilie oder Kerbel untermischen und die tropfnassen Nudeln hinzufügen.

Tipp 2: Zu Fisch oder Meeresfrüchten auf Käse verzichten. Hier passen **scharfe Brösel**: Dafür Semmelbrösel – besser noch das gröbere Panko – in einer Pfanne in Olivenöl sanft rösten. Hält sich übrigens in einem Schraubglas monatelang und passt überall da, wo man Knusper-Crunch mag. Geht übrigens auch mit Butter.

Scharfe Brösel

Wunderbar statt Käse über Pasta – gibt einen crunchigen Biss und feurige Würze.

Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- Ca. 100 g Semmelbrösel oder Panko (grobe Brösel)
- 3 EL Olivenöl

Nach Gusto hinzufügen:

- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 getrocknete Chilischote

Zubereitung:

- Die Brösel im heißen Öl in einer Pfanne vorsichtig rösten.
- Dabei die Knoblauchzehen durch die Presse zufügen und die entkernte Chilischote in feine Stückchen schneiden und ebenfalls hinzufügen.
- Aufpassen, dass die Brösel nicht zu dunkel werden.

Pappardelle (breite Nudeln) mit Ente

In Italien serviert man zu den unterschiedlichen Pastasorten die jeweils passende Sugo, wie man die Nudelsauce nennt.

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Entenkeulen
- Pappardelle (nach dem Grundrezept)
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- Prise Zucker
- ca. 50 ml Rotwein (oder Brühe)
- 2-3 Stangen vom Bleichsellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose (400 g) geschälte Tomaten oder Pelati
- Salz
- Pfeffer
- je 3-4 Zweige Basilikum und glatte Petersilie



Zubereitung:

- Die Haut von den Entenkeulen abziehen, mit einem scharfen Messer in Würfel schneiden und in einer breiten Pfanne langsam ausbraten, bis sie alles Fett abgegeben haben und knusprig sind. Dieses Fett abgießen und auffangen. Die Hautkruspeln auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Das Entenfleisch von den Knochen befreien und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Möhre und Stangensellerie putzen, in möglichst gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. In zwei Löffeln Entenfett andünsten.
- Entenfleisch zufügen und alles würzen, auch das Tomatenmark mitrösten lassen.
- Wenn fast alle Flüssigkeit verdampft ist, mit einem halben Glas Rotwein oder Brühe ablöschen und einkochen lassen. Dann das Tomatenfleisch zufügen und alles eine gute halbe Stunde auf milder Hitze schmoren.
- Die Basilikumblätter erst ganz zum Schluss fein gehackt unter die fertige Sauce rühren.
- Bis dahin sollte sie allerdings noch eine Weile köcheln, eine gute halbe Stunde lang, bis sich alle Düfte und Aromen miteinander verbunden haben. Wenn die Sauce zu trocken wird, mit etwas Brühe auffüllen.
- Die Pappardelle (breite Nudeln) in diesem Fall nicht richtig weich kochen. Sie sollten noch etwas Biss behalten, bevor man sie mit dem Sugo vermischt und dann noch ein paar Minuten im Schmortopf leise ziehen lässt. So garen sie nach und nehmen viel von der Sauce auf.

- In vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten und mit den Kruspeln bestreuen. Geriebener Käse ist hier Geschmackssache, denn die Entenhautkruspeln passen viel besser und geben dazu einen schönen Biss.

Cannelloni

Wenn man die Teigblätter nicht in Nudeln, sondern lasagnegroß (also in etwa 10 cm große Platten) zuschneidet, dann lassen sie sich gut füllen und zu Cannelloni aufrollen. Für die Füllung kochen wir einen Hackfleischsugo aus Zwiebeln, Knoblauch, Hackfleisch und Tomaten – wir machen ihn leichter mit geraspelten Zucchini und reichlich Basilikum. Und selbstverständlich könnte man diese Sauce auch ganz einfach als Sugo verwenden: Mit frisch gekochter Pasta – eher mit Fettucine als den feineren Tagliatelle – mischen. Aber für eine größere Gästerunde sind Cannelloni das perfekte Gericht.



Zutaten Sugo mit Hackfleisch (für 4 bis 6 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 4-6 Knoblauchzehen
- 2-3 Chilischoten
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Hackfleisch (vom Rind)
- Salz, Pfeffer
- 1 große oder 2 kleinere Zucchini (300 g)
- 1 gehäufter EL Tomatenmark
- ca. ¼ l Brühe oder Weißwein
- Basilikum

Für die Béchamelsauce:

- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- gut ½ l Milch
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 1 Stück Zitronenschale
- 100 g Ricotta

Außerdem:

- Teigplatten 10 x 7 cm nach dem Grundrezept
- 200 g Büffel-Mozzarella
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 30 g Butter für Flöckchen
- eventuell nach Gusto scharfe Brösel (siehe Tipp voriges Rezept)

Zubereitung Hackfleischsugo:

- Zwiebeln fein würfeln, ebenso Knoblauch und die entkernten Chili. Im Olivenöl andünsten.
- Zucchini längs auf dem Juliennehobel so in Streifen schneiden, dass der weiche Kern in der Mitte übrig bleibt – nur die mit der hübschen grünen Schale versehenen Teile verwenden. Darin steckt der Geschmack. Die Streifen quer in Würfel schneiden und in den Topf rühren.
- Erst wenn alles etwas weich geworden ist, das Fleisch zufügen. Dabei mit einer Gabel zerdrücken und zerpfücken und so lange unter Rühren braten, bis alles krümelig aussieht. Dabei salzen und pfeffern.
- Tomatenmark zufügen und etwas mitrösten und mit Brühe alles ablöschen.
- Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Das Ganze leise etwa eine gute halbe Stunde köcheln lassen, dabei immer wieder rühren, damit nichts ansetzt. Und wenn nötig mit einem Schuss Brühe oder Weißwein loskochen.

Zubereitung Béchamelsauce:

- Dafür in einem breiten Topf die Butter aufschäumen lassen, das Mehl einrühren und anschwitzen lassen.
- Die Milch zufügen und rasch zum Kochen bringen. Salzen, pfeffern, die Zitronenschale zufügen.
- Leise köcheln lassen, bis die Sauce cremig dick geworden ist. Abschmecken und anpassen, dass sie nicht verbrennt. Zum Schluss den Ricotta unterrühren.

Fertigstellung Cannelloni:

- Jeweils ein, zwei Esslöffel Hackfleischfüllung auf jedes Cannelloniblatt so verstreichen, dass sie entlang einer Längskante das ganze Blatt als zentimeterbreiten Streifen ausfüllt. Nach Gusto ein paar kleine Würfel von Mozzarella darauf verteilen, das Teigblatt zur Rolle wickeln.
- Mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander in eine Auflaufform setzen.
- Je nach Größe der Form oder Anzahl der Gäste zwei Schichten Cannelloni in die Form betten mit einer Zwischenschicht Béchamelsauce.
- Die restliche Béchamelsauce über die Nudelrollen gießen, geriebenen Käse und ein paar Butterflöckchen darüber verteilen. Bei 200 Grad (Ober- & Unterhitze; 180 Grad Heißluft) überbacken, bis der Nudelteig gar ist und alles brodelt.
- Basilikumblätter großzügig auf dem Auflauf verteilen.
- In der Form zu Tisch bringen. Am besten einen grünen Salat mit vielen Kräutern dazureichen.