



Al dente? Was ist das denn?

Italiener lieben ihre Nudeln mit Biss, sie sollen also nicht zu Brei verkochen und auch nicht schmecken, als kaue man Gummibänder. Deshalb hat sich für die optimale Nudel-Konsistenz der Begriff „al dente“, also bissfest eingebürgert. **Wann aber sind Nudeln al dente?**

Um zu wissen, ob Nudeln optimal gekocht sind, wirft man diese nicht in der Küche herum, sondern kostet. Gegen Ende der auf der Nudelpackung angegebenen Kochzeit fischt man also eine Nudel aus dem Topf und beißt davon ab. Sie soll beim Kauen fest, aber nicht hart sein.

Weil auch das schwer abzuschätzen ist, kontrolliert man die Bissstelle. Ist **der Kern der Nudel minimal weiß**, ist das perfekt. Ist der weiße Kern dagegen noch zu groß, kocht man die Nudeln eine Minute länger und beginnt den Kostvorgang von vorn.

Geschmack und mehr: Pastasaucen

Damit Pastagerichte eben das werden, Gerichte nämlich, genügt die Pasta nicht. Zwar bilden die Teigwaren die Grundlage jedes Pastagerichts, für Vielfalt, Geschmack und Farbe sorgen allerdings die Saucen. Und davon gibt es wohl weit mehr, als das Jahr Tage hat.

Ohne deshalb auf alle Möglichkeiten, Versionen und Varianten einzugehen, geht es uns hier um eine kurze Kategorisierung der Saucen. Und selbst die fällt wegen der enormen Vielfalt schwer. Aber versuchen wir es trotzdem ...

Tomatensaucen

Der Pastaklassiker schlechthin sind Nudeln mit **Tomatensauce** (*Sugo al pomodoro*). Sie sind schnell zubereitet, kommen mit wenigen Zutaten aus (Tomaten, Zwiebeln, Olivenöl, Basilikum) und sind auch wegen dieser Einfachheit köstlich. Klar ist: Gerade ein so einfaches Gericht steht und fällt mit der Qualität der Zutaten, hier also vor allem jener der Tomaten. Am besten ist eine Tomatensauce natürlich dann, wenn man sonnengereifte Tomaten zur Verfügung hat. Sie sorgen für ein intensives, fruchtiges Aroma und haben wenig störende Säure.

Deshalb unterscheidet sich die Zusammensetzung des Saucen-Klassikers auch je nach Jahreszeit. So verwenden wir im Sommer und Herbst am liebsten **San-Marzano-Tomaten**, also längliche Eier-

Die klassischste aller Saucen: die Tomatensauce



tomaten, die die richtige Konsistenz und ein optimales Zucker-Säure-Verhältnis haben. Weil dieses in den kalten Monaten bei frischer Ware (also jener aus dem Treibhaus) nicht gewährleistet werden kann, setzen wir im Winter auf **geschälte Tomaten aus der Dose (Pelati)**, wobei die besten davon entweder aus dem neapolitanischen Raum stammen oder aus der Umgebung von Parma.

Die klassische Tomatensauce kann einerseits selbst Hauptdarsteller eines köstlichen Gerichts sein, sie bildet andererseits auch die Basis für unzählige andere Pastasaucen. So kann man der Tomatensauce etwa mit **Melanzane-Würfeln** mehr Struktur geben, mit **Garnelen** einen Touch Meer in die Sauce zaubern oder mit **Speck** und **Pecorino** einen weiteren Klassiker schaffen: den **Sugo all'amatriciana**.

Kräuter- und Gemüsesaucen

Tomaten gehören zum Obst, deshalb ist die Unterscheidung zwischen Tomaten- und Gemüsesaucen – streng botanisch – in Ordnung. Auch kulinarisch ergibt sie Sinn, erlauben Kräuter- und Gemüsesaucen doch noch einmal sehr viel mehr Vielfalt, mehr Farben, mehr Aromen, als es die Konzentration auf Tomaten tut.

Natürlich fällt es oft nicht ganz leicht, die Grenze zu ziehen. So bildet, wie wir im Abschnitt zuvor bereits gesehen haben, die Tomatensauce oft die Grundlage für Gemüsesaucen, indem etwa **Melanzane, Zucchini oder Peperoni** zugegeben werden.

Konzentrieren wir uns hier also auf die Kräuter- und Gemüsesaucen, die für sich stehen und zu den absoluten Klassikern der italienischen Küche gehören, beginnend mit dem **Pesto**. Im Grunde bezeichnet der Pesto jede kalte Pastasauce, die im Mörser zubereitet wird. Vor Augen haben wir dabei meist den **klassischen Pesto alla genovese**, den Pesto aus Genua also, in dem Basilikum, Pinienkerne, Olivenöl, Knoblauch, Parmesan und/oder Pecorino die Hauptzutaten sind.



Pesto alla genovese

Pesto: Mehr als nur Basilikum

Wer glaubt, die Bezeichnung „Pesto“ (pestato: „zerstoßen“) beziehe sich allein auf die kalte Basilikum-Sauce aus Genua, irrt. Statt des Basilikums kann man auch Bärlauch oder Kerbel, Petersilie oder Rucola verwenden. Frische und getrocknete Tomaten eignen sich ebenso, Kapern, Walnüsse oder Oliven idem. Übrigens: Wollen Sie Ihren Pesto nicht gleich essen, sollten Sie den geriebenen Käse zunächst weglassen und erst über die fertigen Nudeln streuen.

In die Kategorie der Kräuter- und Gemüsesaucen fallen noch zwei Klassiker, die wir kurz anschnitten wollen, weil sie Pastavarianten für ganz Eilige sind. Da ist zum einen die Variante **aglio, olio e peperoncino**, ein einfaches Gemisch aus Olivenöl, Knoblauch und Chili, das allerdings gehörig am Gaumen brennt. Und die Sauce für **Pasta burro e salvia** kommt sogar mit nur zwei Hauptzutaten aus: Butter und Salbei.

Fleischsaucen

Auch für all diejenigen, die Fleisch mögen, hält die italienische Pastaküche eine Reihe von Saucen bereit. Die wichtigste und bekannteste ist das **Ragù alla bolognese**, die Bologneser Sauce also, deren Protagonist Hackfleisch ist. Klassisch sind Rind- oder Schweinefleisch, so manch einer verarbeitet aber auch Lammfleisch zu einem ganz besonderen Ragout.

Häufig wird die Bolognese auch „Fleischragout“ genannt.



Zwei Tipps für die beste „Bolognese“

Das Rezept für das Ragù alla bolognese, diesen Klassiker aus der Emilia-Romagna, finden Sie weiter hinten im Buch (siehe Seite 34), hier seien nur zwei Tipps vorweggenommen:

1. **Nehmen Sie sich für die Zubereitung Zeit!** Nur wenn die Sauce langsam und lange köchelt, können alle Zutaten ihr volles Aroma entfalten und sich zu dem verbinden, was diesen Star der italienischen Küche ausmacht.
2. **Sparen Sie nicht am Wein!** Wir meinen damit nicht die Menge, raten Ihnen also nicht, Ihre „Bolognese“ in Wein zu ersäufen. Vielmehr sollten Sie einen guten, dunklen, kräftigen Rotwein verwenden.

Eine interessante Variante zur „Bolognese“ ist das **Ragù bianco**, eine Fleischsauce also, die aus zwei Gründen „weiß“ ist. Zum einen kommt sie ohne Tomaten aus, zum anderen werden weiße Fleischsorten verwendet: Hühnchen etwa, aber auch Truthahn, Kaninchen oder Kalb.

Schließlich würden wir noch einen weiteren Klassiker in die Kategorie der Fleischsaucen reihen, auch wenn Fleisch – in Form von Speck (**guanciale**) – in der **Carbonara** zwar nicht die Hauptrolle spielt, ihr



Spaghetti alla carbonara

aber die nötige Würze und zusätzlichen Biss verleiht. Übrigens: Wer zurück zu den Ursprüngen will, bereitet seine Carbonara ohne Sahne zu (siehe Seite 190). Die nötige Flüssigkeit liefern in dieser Ur-Form ausschließlich die Eier. Sehr viele davon.

Schicht für Schicht

Ragout, Béchamel, Teigblätter: Einen der großen Klassiker der italienischen Küche genießt man Schicht für Schicht. **Pasticcio di lasagne** (oder kurz auch nur „Lasagne“) darf auf keiner Speisekarte fehlen, wobei der Name selbst schon Programm ist. Als „Lasagne“ werden die dünnen Teigblätter aus Hartweizengrieß bezeichnet, die dem Gericht Struktur und Konsistenz verleihen, „Pasticcio“ steht für das Schichten, dank dessen sich jeder Koch fühlt, als wäre er ein Baumeister. Übrigens: Lasagne lässt sich hervorragend auch am Tag zuvor zubereiten, im Kühlschrank hält sie sich bestens. Dann einfach ab ins Rohr und genießen.

Fischsaucen

Italiens Küste ist nicht weniger als 7600 Kilometer lang, kein Wunder also, dass die Schätze des Meeres Einzug in verschiedenste Pastasaucen gehalten haben. Je nachdem, ob nun Fisch oder Meeresfrüchte verarbeitet werden, gibt es drei Basis-Varianten der Fisch- oder besser Meeressaucen.

Die erste ist die **Fischsauce** (*Sugo di pesce*) aus gemischtem Fisch (und gegebenenfalls ein paar Garnelen). Verarbeitet werden unterschiedlichste Fischarten, was seinen Ursprung wohl im Fang des Tages hat. So eignen sich weit verbreitete Fische wie Triglie, Knurrhahn, Drachenkopf ebenso wie wertvolle, also etwa Thun- oder Schwertfisch.



Bigoli mit Calamari (Rezept siehe Seite 132)

Wenn man sich weniger auf das konzentriert, was im Meer schwimmt, und stattdessen all das ins Auge nimmt, was dort kreucht und fleucht, kommt man zu den beiden Basisvarianten mit Meeresfrüchten. Ihre Unterscheidung ist allerdings etwas für Experten. Während für die Sauce der **Spaghetti ai frutti di mare** Kopffüßer (also beispielsweise Tintenfische), Krebstiere und Küstenfische verarbeitet werden, fehlt in jener für die **Spaghetti allo scoglio** der Fisch. Dafür werden in der Scoglio-Variante auch Muscheln verwendet.





Welche Nudeln zu welcher Sauce?

Die Vielfalt italienischer Pastasorten und -formen ist sagenhaft. Und um die Sache noch zu verkomplizieren, wartet jede Region mit ihren ganz eigenen Spezialitäten auf. Deshalb kann man die Frage, **welche Nudeln man zu welcher Sauce wählt**, einfach beantworten oder auch komplexer. Die einfache Antwort lautet meist: Schauen wir mal, was der Vorratsschrank hergibt.

So praktisch diese Herangehensweise auch sein wird, kulinarisch ist sie die falsche, weil wir nur **mit der richtigen Pastasorte das gesamte Potenzial der Pastagerichte** ausschöpfen. Nun ist die Wahl der richtigen Sorte allerdings eine Wissenschaft für sich, die den Umfang eines Kochbuchs sprengen würde. Deshalb versuchen wir, Ihnen hier die Auswahl anhand einer Grund- und zweier Faustregeln zu vereinfachen.

Was ist eigentlich Pasta asciutta?

„Pastaschutta“ ist für viele Kinder in Südtirol das erste italienische Wort, mit dem sie in Kontakt kommen – ohne eigentlich zu wissen, dass es italienisch ist. Bezeichnet werden damit landläufig Spaghetti mit Ragout, Parmesan und einem Butterröllchen. Nur: „Pasta asciutta“ ist weit mehr als das. Und es ist auch kein Gericht, sondern **eine Methode der Zubereitung**. Immer dann, wenn Nudeln gekocht, abgeseiht und damit „trocken“ (= *asciutta*) in die Sauce kommen, sprechen Italiener von „Pasta asciutta“. Sie ist damit das Gegenstück zu all jenen Nudelgerichten, bei denen die Nudeln in der Sauce fertiggekocht werden.