

Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann

PASSION PASTA

Nudelgenuss für jeden Tag
Der perfekte Teig und kreative Saucen
mit original italienischen Rezepten

H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann

So kocht
Südtirol
Team

ATHESIA

PASSION **PASTA**

Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann



PASSION PASTA

Nudelgenuss für jeden Tag
Der perfekte Teig und kreative Saucen
mit original italienischen Rezepten

INHALT



- 9 Liebe Pastaliebhaber!
- 12 Pastawissen kurz und knackig
- 13 Fangen wir an: ganz hinten
- 14 Geschmack und mehr: Pastasaucen
- 18 Welche Nudeln zu welcher Sauce?
- 24 Nudeln selber machen

- 28 NUDELTEIGE
- 32 GRUNDSAUCEN
- 40 SCHRITT FÜR SCHRITT
- 56 REZEPTE

- 200 Danke
- 202 Autoren
- 203 Glossar und Küchensprache
- 203 Ländertypische Bezeichnungen
- 206 Register



NUDELTEIGE

- 28 Eiernudelteig
- 29 Gebrannter Nudelteig
- 29 Safrannudelteig
- 29 Weißer Nudelteig
- 30 Buchweizennudelteig
- 30 Vollkornnudelteig
- 30 Roggennudelteig
- 31 Tomatennudelteig
- 31 Rohnennudelteig
- 31 Spinatnudelteig



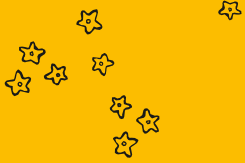
GRUNDSAUCEN

- 32 Tomatensauce
- 32 Gelbe Tomatensauce
- 34 Fleischragout Bolognese
- 35 Bolognese-Ragout handgeschnitten
- 36 Béchamelsauce
- 36 Kräuteröl
- 37 Parmesan-Espuma
- 38 Fleischfüllung
- 39 Fleischsuppe

SCHRITT FÜR SCHRITT

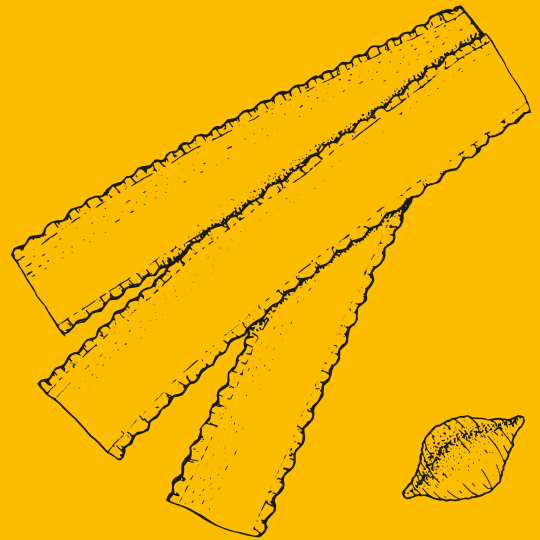
- 40 Spinatnudelteig
- 41 Tagliatelle
- 42 Alternative Ravioli
- 43 Rondelle
- 43 Fagottini
- 46 Gnocchi sardi
- 46 Handgerollte Gnocchi sardi
- 47 Béchamelsauce
- 48 Tomaten schälen
- 49 Tomatensauce
- 50 Basilikumpesto
- 51 Fleischragout Bolognese
- 52 Venusmuscheln
- 53 Oktopus geschmort





GEMÜSE & PILZE

- 56 Penne mit Eigelb und Zucchini
- 58 Bigoli mit Steinpilzen
- 60 Pipe rigate mit Pfifferlingen und Zitronenthymian
- 62 Casarecce Mamma rosa
- 64 Lasagne mit Melanzane, Tomaten und Büffelmozzarella
- 66 Nudelblätter mit Pilzen und Kräutern
- 68 Rondelle mit Melanzane und Salbei
- 70 Pizzoccheri mit Kartoffeln, Grünkohl und Fontina-Käse
- 72 Kastaniennudeln mit Spinat und Walnüssen
- 74 Sesambandnudeln mit Currygemüse
- 76 Fettuccine mit Artischocken und Kapern
- 78 Heu und Stroh mit Salbeibutter und Piccadilly-Tomaten
- 80 Spaghettoni mit Tomaten und Basilikum
- 82 Mezze maniche mit Grillgemüse
- 84 Orecchiette mit Gemüse-Safran-Sauce
- 86 Casarecce mit gelben Tomaten und Taggiasche-Oliven
- 88 Mezze maniche mit Puntarelle und Kirschtomaten
- 90 Gemüselasagne
- 92 Schüttelbrotnudeln mit Pinoli und Butter
- 94 Ravioli mit Rosmarinbutter und Kräuterseitlingen
- 96 Farfalle mit Spargelsauce und Trüffeln
- 98 Fregola sarda mit Kürbis und scharfer Salami
- 100 Bucatini mit Basilikumpesto
- 102 Linguine mit gelber Tomatensauce
- 104 Tomaten-Tagliolini mit getrockneten Tomaten und Rucola
- 106 Spaghetti aglio, olio e peperoncino
- 108 Paccheri all'arrabiata
- 110 Asia-Nudeln mit Grünkohl und Sojasauce
- 112 Tagliatelle mit Steinpilzsauce



FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 116 Bavette mit Hummer und Artischocken
- 118 Spaghetti allo scoglio
- 120 Garganelli mit Spargel und Sardellen
- 122 Spaghetti mit Venusmuscheln
- 124 Cavatelli mit Moscardini
- 126 Linguine mit Cime di rapa und Garnelen
- 128 Fusilli mit Thunfisch und Erbsen
- 130 Conchiglie mit Peperoni und Stockfisch
- 132 Bigoli mit Calamari
- 134 Fettuccine mit Zucchini-creme und Jakobsmuscheln
- 136 Gnocchi sardi mit Miesmuscheln und Piccadilly-Tomaten
- 138 Malloreddus mit geschmortem Oktopus
- 140 Strigoli mit Thunfisch und Ofenpeperoni
- 142 Tomatennudelblätter mit Saibling und Parmesan-Espuma
- 144 Tagliatelle mit Räucherlachs und Fenchelkraut
- 146 Spaghetti hausgemacht mit Garnelen und Erbsen
- 148 Linguine mit Garnelen und Curry
- 150 Pizzicotti mit Räucheraal und Bohnen
- 152 Vermicelli alla puttanesca



FLEISCH, GEFLÜGEL & KÄSE

- 156 Rohnenravioli mit Ricotta-Kräuter-Füllung
- 158 Pappardelle mit Geflügelfüllung und Trüffeln
- 160 Ravioli mit Almkäse-Fonduta und Pfifferlingen
- 162 Conchiglie mit Gorgonzola-Mascarpone-Sauce und Rucola
- 164 Maccheroni all'amatriciana
- 166 Tortellini mit Kürbis und Pancetta
- 168 Garganelli mit Rohschinken und Puntarelle
- 170 Fusilli mit Radicchio und Speck
- 172 Lasagne Bolognese
- 174 Cannelloni mit Fleischfüllung
- 176 Maltagliati mit Kichererbsen und Speck
- 178 Bucatini mit Rohschinken und roter Zwiebel
- 180 Maccheroni alla calabrese
- 182 Lumachine mit Salsicce und Mangold
- 184 Pappardelle mit Wildragout
- 186 Spaghetti Bolognese
- 188 Ditaloni rigati mit Bohnen und Sopressa
- 190 Spaghetti alla carbonara
- 192 Glasnudeln mit Hühnerbrust und Papaya
- 194 Fusilli mit Peperonicreme und Burrata
- 196 Fagottini mit gelben Datteltomaten und Mozzarella
- 198 Cannelloni mit Taleggio-Füllung gebacken





PASTAWISSEN KURZ UND KNACKIG

Pasta ist ein **italienisches Kulturgut**. Ob sie nun ursprünglich aus Italien stammt oder doch aus dem Fernen Osten, ist dabei eine rein akademische Frage, denn nichts prägt die italienische Küche, wie es Teigwaren tun.

Aber warum? Darüber lässt sich nur spekulieren, Anhaltspunkte gibt es jedoch genügend. Der erste ist: Die **Zutaten für Nudelteig** waren schon seit jeher leicht zu besorgen. Wasser, Eier, Mehl – mehr braucht es nicht. Damit sind wir bereits bei Ursache Nummer zwei: **Nudeln sind günstig**, auch Groß-

familien können sich Pastagerichte leisten. Gerichte zudem, die – und damit sind wir bei der dritten und letzten Ursache – jede Menge **Kohlenhydrate** liefern und damit Energie für harte Tage ...

Energiespeicher

100 Gramm Hartweizennudeln enthalten **25 bis 27 Gramm Kohlenhydrate**, sind daher also ein optimaler Energielieferant. Marathonläufer feiern deshalb am Vorabend des Rennens das obligate Pasta-Fest. Nach diesem wandelt der Körper die Kohlenhydrate in Glukose um, die als menschlicher Treibstoff wirkt. Und man läuft und läuft und läuft ...

Fangen wir an: ganz hinten

Wer das Vorwort zu diesem Buch gelesen hat, weiß: wir schreiben es für **Einsteiger** wie für **Köner** gleichermaßen. Deshalb starten wir bei den Grundlagen und steigern uns, gehen also immer mehr ins Detail. Das ist der Grund dafür, dass wir als Einstiegsthema eines wählen, das im Ablauf eigentlich am Ende steht. Es ist die Frage, **wie man Pasta kocht**. Die Logik dahinter ist einfach: Zwar stellen immer mehr Menschen ihre Nudeln selbst her, trotzdem greift die Mehrheit immer noch nach der Trockenware im Lebensmittelgeschäft. Für sie spielen die Zutaten des Nudelteigs also eine sehr viel kleinere Rolle als Tipps und Tricks zu deren Zubereitung.

Spaghetti auf keinen Fall brechen!



Die perfekt gekochten Nudeln

1. Suchen Sie sich **einen Topf, der groß genug ist**, um genügend Wasser zu fassen und Ihnen auch noch Raum zu lassen, die Nudeln umzurühren, ohne dass diese auf der Herdplatte landen.
2. Füllen Sie genügend Wasser in den Topf. Als Faustregel gilt: **Es braucht mindestens einen Liter Wasser pro 100 Gramm Nudeln**.
3. **Bringen Sie das Wasser zum Kochen**. Setzen Sie dafür den Deckel auf den Topf, das spart Zeit, Energie und Geld.
4. Erst sobald das Wasser kocht, wird es ausgiebig gesalzen. Rechnen Sie mit **10 Gramm grobem Salz pro Liter Wasser**. Also, nur nicht sparen!
5. Nun kommen die Nudeln ins kochende Wasser. **Lange Nudeln stellt man in den Topf**, wartet ein paar Augenblicke, bis sie weich genug sind, und biegt sie mit dem Kochlöffel, bis sie gänzlich im Wasser untergehen. Und merken Sie sich: Wer Spaghetti auseinanderbricht, bricht Italienern das Herz.
6. Egal, welche Form die Nudeln haben: **Rühren Sie ein paar Mal kräftig durch**, damit keine Nudeln zusammenkleben und Klumpen bilden.
7. Bei Trockenware finden Sie auf der **Verpackung** die Angabe der optimalen **Kochzeit**. Diese ist immer nur ein Richtwert, ohne die Nudeln zu kosten, sollte man sich darauf nicht verlassen.
8. Wichtig ist, dass das Wasser während der gesamten Garzeit **sprudelnd kocht**, die Temperatur sollte also nicht fallen.
9. **Ist die Pasta „al dente“, bissfest also, wird sie abgeseiht**. Viele Rezepte sehen vor, dass die Nudeln noch in der Sauce fertig gekocht werden, damit sie möglichst viel Saucengeschmack aufnehmen. In diesem Fall werden die Nudeln kurz vor Ablauf der optimalen Garzeit abgeseiht, falls notwendig wird der Sauce ein **wenig Nudelkochwasser** zugegeben.



Gnocchi sardi



Orecchiette



Fusilloni



Farfalle



Sedani rigati



Conchiglie



Paccheri



Penne rigate



Pipe rigate



Lasagneblätter



Garganelli



Fusilli



Tagliatelle



Mezze maniche rigate



Stelline

Spaghetti integrali



Spaghetti

Linguine



Cavatappi



Tortiglioni



Pappardelle



Casarecce

EIERNUDELTEIG



4 Personen



30 Minuten



mittel

- 100 g Mehl
- 100 g Hartweizenmehl
- 4 Eigelb oder 2 Eier (100 g)
- 1 TL Olivenöl
- Salz



1. Mehl und Hartweizenmehl mit Eigelb, Olivenöl und etwas Salz vermischen und auf einem Tisch oder Nudelbrett zu einem geschmeidigen, aber doch relativ festen Teig verkneten.
2. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und **30 Minuten** ruhen lassen.

Pappardelle: Den Eiernudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und das Teigblatt in 20 × 2 cm breite Pappardelle schneiden.

Tagliatelle: Den Eiernudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und das Teigblatt in 20 × 1 cm breite Tagliatelle schneiden.

Fettuccine: Den Eiernudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und das Teigblatt in 20 × 0,5 cm breite Fettuccine schneiden.

Tagliolini: Den Eiernudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und das Teigblatt in 20 × 0,2 cm breite Tagliolini schneiden.

Maltagliati: Den Eiernudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und das Teigblatt in 4 cm große Rauten schneiden.

Lasagneblätter: Den Eiernudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und das Teigblatt in 10 × 8 cm große Rechtecke schneiden.

Runde Lasagneblätter: Den Eiernudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und aus dem Teigblatt Kreise (Ø 8 cm) ausstechen



4 Personen 30 Minuten leicht

GEBRANNTER NUDELTEIG

200 g Mehl
2 Eier (100 g)
1 TL Olivenöl
Salz

- 100 g Mehl in einer Pfanne bei trockener Hitze langsam und unter ständigem Rühren etwa **10 Minuten** rösten, bis es eine hellbraune Farbe hat.
- Das gebrannte Mehl mit dem restlichen Mehl in eine Schüssel geben. Mit Eiern, Olivenöl und etwas Salz vermischen und auf einem Tisch oder Nudelbrett zu einem geschmeidigen, aber relativ festen Teig verkneten.
- Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und **30 Minuten** ruhen lassen.
- Je nach Rezept weiterverarbeiten (siehe Varianten Seite 28).

SAFRAN-NUDELTEIG

Für **Malloreddus** (siehe Schritt für Schritt Seite 46)

250 g feines Hartweizenmehl
50 g Mehl
140 ml Wasser
1 EL Olivenöl
10 Safranfäden
Salz

- Beide Mehlsorten mit Wasser, Olivenöl, Safranfäden und Salz vermischen. Auf einem Tisch oder Nudelbrett zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und **30 Minuten** ruhen lassen.
- Aus dem Teig gleich dicke Stränge (Ø 5 mm) formen und in 1 cm lange Stücke schneiden.
- Gnocchi sardi: Die Teigstücke der Länge nach über ein Gnocchi-Brett rollen.
- Malloreddus: Die Teigstücke der Länge nach mit dem Messerrücken andrücken.

WEISSER NUDELTEIG

Für **Spaghetti, Orecchiette** und **Pizzicotti**

200 g Hartweizenmehl
100 ml Wasser
1 EL Olivenöl
Salz

- Hartweizenmehl mit Wasser, Olivenöl und etwas Salz vermischen und auf einem Tisch oder Nudelbrett zu einem geschmeidigen, aber relativ festen Teig verkneten.
- Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und **30 Minuten** ruhen lassen.
- Aus dem Teig gleich dicke Stränge (Ø 1 cm) formen und in 5 mm lange Stücke schneiden.

Orecchiette: Die Teigstücke mit den Daumen etwas flach drücken und wegrollen, damit sie die Form kleiner Ohren bekommen.

Pizzicotti: Die Teigstücke etwas flach drücken und mit drei Fingern zu kleinen Dreiecken formen.

RAVIOLI

1 Die Füllung in einen **Spritzbeutel** geben.



2 **Eiernudelteig** dünn ausrollen.



3 Etwas Füllung auf das Teigblatt geben und die Ränder mit **Wasser** besprühen.



4 Ein zweites Teigblatt darauflegen und um die Füllungen herum gut **festdrücken**.



5 Mit einem **Teigrad** Ravioli abradeln (Sie können die Ravioli auch mit einem Ausstecher ausstechen).



Sie können die klassischen Ravioli auch an den Teigenden **spitz zusammendrücken** ...



... und gefaltete **Raviolitaschen** daraus formen.



Alternative Ravioli

RONDELLE

1

Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen.



2

Füllung als Häufchen in regelmäßigen Abständen auf das Teigblatt spritzen.



3

Die Teigzwischenräume mit Wasser besprühen.



4

Mit einem gleich großen zweiten Teigblatt abdecken.



5

Mit den Fingern den Teig zwischen der Füllung fest **andrücken**, sodass keine Hohlräume mehr bleiben.



6

Mit einem **Ausstecher** runde Rondelle (4 cm Ø) ausstechen und die **Teigränder** gut andrücken.



1

Rondelle **zusammenklappen** und an den Enden **zusammen drücken** – schon entstehen **Fagottini**.



Fagottini

BIGOLI

mit Steinpilzen



4 Personen



20 Minuten



leicht



vegetarisch

200 g **Steinpilze**

100 g **Lauch**

½ **Knoblauchzehe**, fein gehackt

50 ml **Olivenöl**

100 ml **Fleischsuppe** (siehe Seite 39) oder Wasser

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 EL **Petersilie**, fein geschnitten

1 TL **Majoran**, fein geschnitten

50 g **Butter**

400 g **Bigoli**

Majoran

1. Steinpilze putzen und blättrig schneiden.
2. Lauch halbieren, waschen und in Blättchen schneiden
3. Olivenöl erhitzen und Lauch darin andünsten. Knoblauch und Pilze dazugeben und alles etwa **3 Minuten** dünsten.
4. Mit Fleischsuppe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Fein geschnittene Petersilie und Majoran zur Pilzsauce geben.
6. Nochmals kurz aufkochen lassen und die kalte Butter einrühren.
7. Die Bigoli nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abseihen.
8. Die Sauce erhitzen und die Nudeln dazugeben. Mit Majoran garniert servieren.





Tipps Sie können für die Sauce auch andere Pilze verwenden, z. B. getrocknete Steinpilze, Champignons, Pfifferlinge oder Shiitakepilze. Ersetzen Sie den Lauch durch Zwiebeln.

Andere Nudelsorten

- > Pappardelle
- > Fettuccine



SESAMBANDNUDELN mit Currygemüse

 4 Personen  20 Minuten  leicht  vegetarisch

140 g **Kamutmehl** oder Weizenmehl
60 g **gerösteter Sesam**, fein gemixt
2 **Eier**
100 g **Karotten**
100 g **Zucchini**
150 g **Weißkohl**
50 g **Lauch**
50 ml **Olivenöl**
1 EL **Currypulver**
Salz
Pfeffer aus der Mühle
100 ml **Nudelkochwasser**
1 EL **gerösteter Sesam**

1. Für den Teig Kamutmehl, Sesam und Eier zu einem geschmeidigen, aber nicht zu festen Teig verkneten.
2. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und etwa **1 Stunde** ruhen lassen.
3. Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu Bandnudeln schneiden.
4. Karotten, Zucchini, Weißkohl und Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
5. Olivenöl erhitzen und Currypulver darin leicht rösten. Das Gemüse dazugeben, salzen, pfeffern und etwa **5 Minuten** dünsten.
6. Die Sesambandnudeln in reichlich Salzwasser etwa **2 Minuten** kochen und abseihen.
7. Die Sesambandnudeln zum Gemüse geben, Nudelkochwasser zufügen und kurz durchschwenken.
8. Mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Tipp Ersetzen Sie die Karotten durch Kürbis oder Kohlrabi.

Andere Nudelteige

- > Vollkornnudelteig (S. 30)
- > Buchweizennudelteig (S. 30)



AUTOREN



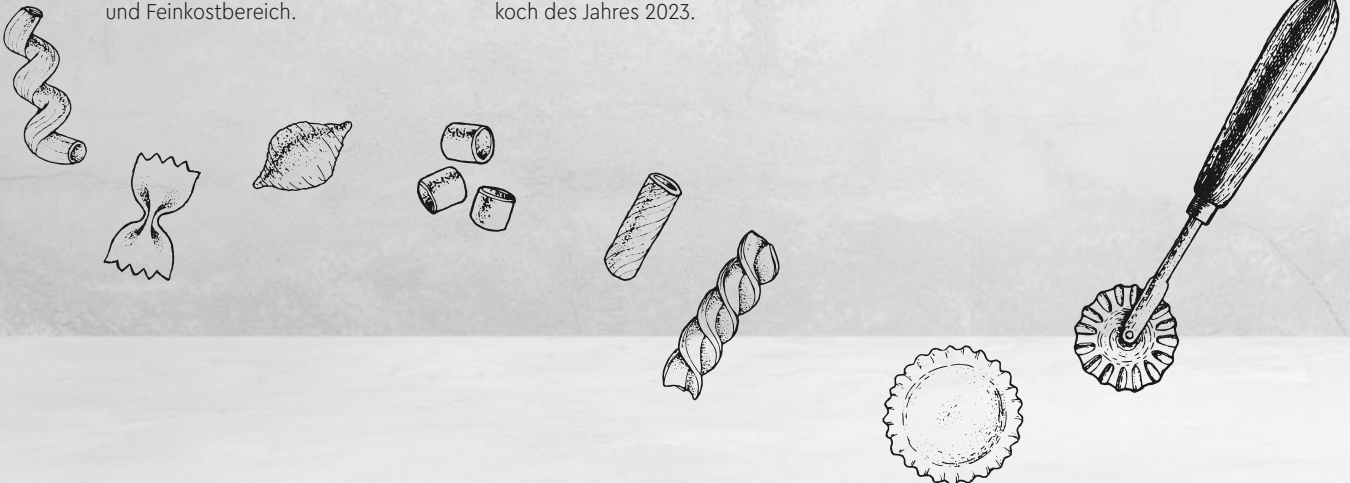
Heinrich Gasteiger, Küchenmeister und langjähriger Kochfachlehrer an der Hotelfachschule *Kaiserhof* in Meran. Gilt als Lenker und Denker in allen Bereichen des Kochens. Auslandstätigkeiten in den renommierten Küchen der europäischen Spitzenhotellerie (Gstaad, Lugano, Seefeld, München...). Kreativer Produktentwickler für Lebensmittel und innovativer Food-Designer im Lebensmittel- und Feinkostbereich.



Gerhard Wieser, Küchenmeister und diplomierter Diätkoch. Küchenchef im Gourmetrestaurant *Castel Fine Dining* im 5-Sterne-Hotel *Castel* in Dorf Tirol, das er u. a. zu zwei Michelin-Sternen und fünf Gault-&Millau-Hauben führte. Er sammelte Erfahrungen bei Spitzenköchen in Europa und Asien. Engagierter Produktentwickler für Lebensmittel und Feinkost. Ausgezeichnet vom Schlemmer-Atlas als Spitzenkoch des Jahres 2023.



Helmut Bachmann, Küchenmeister und langjähriger Fachlehrer an der Gastgewerblichen Berufsschule *Emma Hellenstainer* in Brixen. Für die italienische Köche-Nationalmannschaft nahm er an Wettbewerben in Frankfurt, Luxemburg, Basel, Chicago und Wien teil und wurde mit mehreren Goldmedaillen ausgezeichnet. Mitglied im Weltbund der Kochverbände als WACS-GLOBAL MASTER CHEF.



GLOSSAR UND KÜCHENSPRACHE

Ablöschen

Flüssigkeit (Wein, Wasser oder Brühe) in die Pfanne geben, um die Röststoffe vom Topfboden zu lösen

Anschwitzen

in heißem Fett kurz anrösten, ohne viel Farbe annehmen zu lassen

Aufkochen

zum Kochen bringen (nur dann weiterkochen, wenn es so im Rezept steht)

Blanchieren

kurz mit siedendem Wasser überbrühen

Bottarga

getrockneter Fischrogen (Fischeier)

Burrata

italienische Frischkäsespezialität in Form eines Säckchens; ist wie Mozzarella ein Filata-Käse, der eine Füllung aus Rahm und Mozzarella-Bruch enthält

Dünsten

Garmethode in wenig Flüssigkeit

Faschieren

Fleisch durch den Fleischwolf drehen

Flotte Lotte

handbetriebenes Küchengerät zum Pürieren von Gemüse usw.

Guanciale

luftgetrocknete Schweinebacke

Köcheln

kochen in nur schwach wallender Flüssigkeit

Mönchsbar

Salzkraut

Nussbutter

braun gebrannte Butter

Sopressa

italienische grobe Salami

Speck

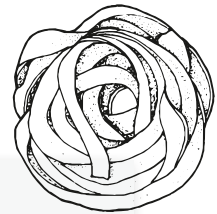
geräucherter, luftgetrockneter Schinkenspeck

Taleggio

norditalienischer Weichkäse mit geschützter Herkunftsbezeichnung

Zerlassen

vorsichtig schmelzen lassen (meist Butter)



LÄNDERTYPISCHE BEZEICHNUNGEN

Immer kommt es auch innerhalb der deutschsprachigen Länder zu Missverständnissen und Verwechslungen aufgrund von ländertypischen Bezeichnungen. Die Erklärung zu den undurchschaubaren Begriffen finden Sie in nachstehender Übersicht.

Südtirol/Österreich Deutschland

Cima di rapa Stängelkohl

Melanzane Aubergine

Pecorino Schafmilchkäse

Peperoncino Chilischote

Peperoni Paprikaschote

Puntarelle Spargelspitzen

Ricotta Frischkäse

Topfen Quark

Rohnen Rote Bete

Die alpin-mediterrane Vielfalt der Südtiroler Küche in den erfolgreichen Kochbüchern des **„So kocht Südtirol“-Teams**

Besondere **33 x-Gerichte**
im handlichen Kleinformat
15 × 17,5 cm



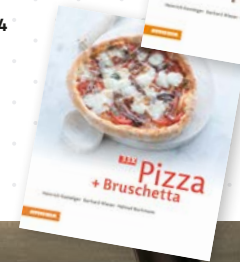
192 Seiten, Hardcover,
100 Farbfotos, 16,5×24 cm
ISBN 978-88-6839-549-0



96 Seiten, Hardcover,
80 Farbfotos, 17×22,3 cm
ISBN 978-88-6839-515-5



96 Seiten, Hardcover,
80 Farbfotos, 17×22,3 cm
ISBN 978-88-6839-608-4



und viele mehr...

Drei Küchenmeister, ein Ziel: **Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser** und **Helmut Bachmann** wollen der traditionsreichen Südtiroler und italienischen Küche ein zeitgemäßes, innovatives und kreatives Gesicht geben – und sie mit leicht verständlichen, garantiert gelingenden Rezepten allen zugänglich machen, die das Kochen lieben. Das Ergebnis der Zusammenarbeit des „So kocht Südtirol“-Teams kann sich sehen lassen: **Über 1,3 Millionen Exemplare** von über 90 erschienenen Kochbüchern haben Gasteiger, Wieser und Bachmann in den letzten zwei Jahrzehnten zu Bestsellerautoren im Alpenraum gemacht. Mehrere Bücher wurden bereits ausgezeichnet, zuletzt **Die große „So kocht Südtirol“-Kochschule** mit der Goldmedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands (GAD), der Silbermedaille beim swiss gourmetbook award und dem österreichischen Kochbuchpreis PRIX PRATO.

www.so-kocht-suedtirol.it



REGISTER

Stichwörter mit **schwarzen** Seitenzahlen befinden sich im ersten Teils des Buches (Wissenswertes). Stichwörter mit **roten** Seitenzahlen befinden sich im zweiten Teil des Buches (Rezepte).

A

Agljo, olio e peperoncino **15, 20, 106**
 Al dente **14**
 Almkäse-Fonduta **160**
 Artischocken **76, 116**
 Asia-Nudeln mit Grünkohl und Sojasauce **110**
 Ausstechformen **24**

B

Basilikum **80**
 Basilikumpesto **50, 100**
 Bavette **116**
 Bavette mit Hummer und Artischocken **116**
 Béchamelsauce **36, 47**
 Bigoli **58, 132**
 Bigoli mit Calamari **132**
 Bigoli mit Steinpilzen **58**
 Bohnen **150, 188**
 Bolognese **16, 20, 34, 35, 51, 172, 186**
 Bucatini **20, 100, 178**
 Bucatini mit Basilikumpesto **100**
 Bucatini mit Rohschinken und roter Zwiebel **178**
 Buchweizennudelteig **30**
 Büffelmozzarella **64**
 Bunte Nudeln **21**
 Burrata **194**

C

Calamari **132**
 Cannelloni **25, 45, 174, 198**
 Cannelloni mit Fleischfüllung **174**
 Cannelloni mit Taleggio-Füllung gebacken **198**
 Cappellini **21**
 Carbonara **16, 20, 190**
 Casarecce **23, 62, 86**
 Casarecce Mamma rosa **62**
 Casarecce mit gelben Tomaten und Taggiasche-Oliven **86**

Cavatappi **23**
 Cavatelli **124**
 Cavatelli mit Moscardini **124**
 Cime di rapa **126**
 Conchiglie **19, 22, 130, 162**
 Conchiglie mit Gorgonzola-Mascarpone-Sauce und Rucola **162**
 Conchiglie mit Peperoni und Stockfisch **130**
 Curry **148**
 Currygemüse **74**

D

Datteltomaten **196**
 Die perfekt gekochte Nudel **13**
 Ditaloni rigate **188**
 Ditaloni rigate mit Bohnen und Sopressa **188**

E

Eier **24**
 Eiernudelteig **28**
 Erbsen **128, 146**

F

Fagottini **21, 196**
 Fagottini mit gelben Datteltomaten und Mozzarella **196**
 Farfalle **20, 22, 96**
 Farfalle mit Spargelsauce und Trüffeln **96**
 Fenchelkraut **144**
 Fettuccine **20, 28, 76, 134**
 Fettuccine mit Artischocken und Kapern **76**
 Fettuccine mit Zucchini-creme und Jakobsmuscheln **134**
 Fisch & Meeresfrüchte – Rezepte **114–153**
 Fischsaucen **17**
 Fleischfüllung **38, 174**
 Fleisch, Geflügel & Käse – Rezepte **154–199**

Fleischragout Bolognese **16, 20, 34, 35, 51, 172, 186**
 Fleischsaucen **16**
 Fleischsuppe **39**
 Fontina-Käse **70**
 Fregola sarda mit Kürbis und scharfer Salami **98**
 Frische Teigwaren **21**
 Fusilli **19, 23, 128, 170, 194**
 Fusilli mit Peperonicreme und Burrata **194**
 Fusilli mit Radicchio und Speck **170**
 Fusilli mit Thunfisch und Erbsen **128**
 Fusilloni **22**

G

Garganelli **19, 23, 120, 168**
 Garganelli mit Rohschinken und Puntarelle **168**
 Garganelli mit Spargel und Sardellen **120**
 Garnelen **126, 146, 148**
 Gebrannter Nudelteig **29**
 Geflügelfüllung **158**
 Gelbe Tomaten **86**
 Gelbe Tomatensauce **32, 102**
 Gemüselasagne **90**
 Gemüse-Safransauce **84**
 Gemüsesauce **20**
 Gemüsesaucen **15**
 Getrocknete Nudeln **21**
 Getrocknete Tomaten **104**
 Glasnudeln **192**
 Glasnudeln mit Hühnerbrust und Papaya **192**
 Glossar **203**
 Gnocchi sardi **22, 46, 136**
 Gnocchi sardi mit Miesmuscheln und Piccadilly-Tomaten **136**
 Gorgonzola **162**
 Grillgemüse **82**
 Grundsaucen **32–36, 19**
 Grünkohl **70, 110**

H

Handgemachte Nudeln **40–46, 146**
 Heu und Stroh mit Salbutter und Piccadilly-Tomaten **78**
 Hühnerbrust **192**
 Hummer **116**

J

Jakobsmuscheln **134**

K

Kapern **76**
 Kapernbrösel **76**
 Kartoffeln **70**
 Käsesauce **162**
 Kastaniennudeln mit Spinat und Walnüssen **72**
 Kichererbsen **176**
 Kirschtomaten **88**
 Kohlenhydrate **12**
 Kräuter **66, 156**
 Kräuteröl **36**
 Kräutersaucen **15**
 Kräuterseitlinge **94**
 Küchensprache **203**
 Kürbis **98, 166**

L

Ländertypische Bezeichnungen **203**
 Lasagne **17, 22, 25, 64, 90, 172**
 Lasagneblätter **28**
 Lasagne Bolognese **172**
 Lasagne mit Melanzane, Tomaten und Büffelmozzarella **64**
 Linguine **20, 23, 102, 126, 148**
 Linguine mit Cime di rapa und Garnelen **126**
 Linguine mit Garnelen und Curry **148**
 Linguine mit gelber Tomatensauce **102**
 Lumachine **182**

Lumachine mit Salsicce
und Mangold **182**

M

Maccheroni **19, 164, 180**

Maccheroni alla calabrese
180

Maccheroni all'amatriciana
164

Malloreddus **46, 138**

Malloreddus mit
geschmortem Oktopus
138

Maltagliati **28, 176**

Maltagliati mit Kichererbsen
und Speck **176**

Mamma rosa **62**

Mangold **182**

Mascarpone **162**

Mehl **24**

Melanzane **64, 68**

Mezze maniche **23, 82, 88**

Mezze maniche mit
Grillgemüse **82**

Mezze maniche mit
Puntarelle und
Kirschtomaten **88**

Miesmuscheln **136**

Moscardini **124**

Mozzarella **196**

N

Nudelblätter **66, 142**

Nudelblätter mit Pilzen
und Kräutern **66**

Nudelbrett **24**

Nudelholz **24**

Nudelmaschine **24**

Nudeln selber machen
24/25

Nudelsorten **22/23**

Nudelteige & Grundsauces
Schritt für Schritt **26-53**

O

Ofenpeperoni **140**

Oktopus **53, 138**

Orecchiette **19, 22, 84**

Orecchiette mit Gemüse-
Safransauce **84**

P

Paccheri **22, 108**

Paccheri all'arrabiata **108**

Pancetta **166**

Papaya **192**

Pappardelle **20, 23, 28,**
158, 184

Pappardelle mit Geflügel-
füllung und Trüffeln **158**

Pappardelle mit Wildragout
184

Parmesan-Espuma **37, 142**

Pasta asciutta **18**

Pasta burro e salvia **15**

Pasta corta **20**

Pasta fresca all'uovo **21**

Pasta kochen **13**

Pasta lunga **20**

Pastasauces **14-17**

Pasta Schritt für Schritt
40-46

Pasta secca **21**

Pastawissen **12**

Pasticcio di lasagne **17**

Penne **19, 20, 56**

Penne mit Eigelb und
Zucchini **56**

Penne rigate **22**

Peperoni **130, 194**

Pesto **15, 20**

Pfifferlinge **60, 160**

Piccadilly-Tomaten **78, 136**

Pilze **66, 58**

Pinoli **92**

Pinsel **25**

Pipe **19**

Pipe rigate **22, 60**

Pipe Rigate mit Pfifferlingen
und Zitronenthymian **60**

Pizzicotti mit Räucheraal
und Bohnen **150**

Pizzoccheri mit Kartoffeln,
Grünkohl und Fontina-
Käse **70**

Puntarelle **88, 168**

R

Radicchio **170**

Ragù bianco **16**

Räucheraal **150**

Räucherlachs **144**

Räucherlachs-nudel **144**

Ravioli **42, 94, 156, 160**

Ravioli mit Almkäse-Fonduta
und Pfifferlingen **160**

Ravioli mit Rosmarinbutter
und Kräuterseitlinge **94**

Ricotta-Kräuter-Füllung **156**

Rigatoni **19**

Roggennudelteig **30**

Rohnennudelteig **31**

Rohennravioli mit Ricotta-
Kräuter-Füllung **156**

Rohschinken **168, 178**

Rondelle **43, 68**

Rondelle mit Melanzane
und Salbei **68**

Rosmarinbutter **94**

Rote Zwiebel **178**

Rucola **104, 162**

S

Safrannudelteig **29**

Safransauce **84**

Saibling **142**

Salbei **68**

Salbeibutter **78**

Salsa cruda **20**

Salsicce **182**

San-Marzano-Tomaten **14**

Sardellen **120**

Saucen **14-20, 32-36**

Scharfe Salami **98**

Schritt für Schritt **40-53**

Schüttelbrotnudeln mit
Pinoli und Butter **92**

Sedani rigati **22**

Sesambandnudeln
mit Currygemüse **74**

Sojasauce **110**

Sopressa **188**

Spaghetti **20, 23, 106, 118,**

122, 146, 186, 190

Spaghetti aglio olio
e peperoncino **106**

Spaghetti ai frutti
di mare **17**

Spaghetti alla carbonara

190

Spaghetti allo scoglio

17, 118

Spaghetti Bolognese **186**

Spaghetti integrali **23**

Spaghetti, handgemacht,
mit Garnelen und Erbsen

146

Spaghetti mit

Venusmuscheln **122**

Spaghettini mit Tomaten
und Basilikum **80**

Spargel **120**

Spargelsauce **96**

Speck **170, 176**

Spinat **72**

Spinatnudelteig **31, 40**

Spritzsack **24**

Steinpilze **58**

Steinpilzsauce **112**

Stelline **23**

Stockfisch **130**

Strigoli mit Thunfisch
und Ofenpeperoni **140**

T

Taggiasche-Oliven **86**

Tagliatelle **20, 23, 28, 41,**
112, 144

Tagliatelle mit Räucherlachs
und Fenchelkraut **144**

Tagliatelle mit
Steinpilzsauce **112**

Tagliolini **20, 28, 104**

Taleggio **198**

Teigrädchen **24**

Thunfisch **128, 140**

Tomaten **48, 80, 196**

Tomatennudelblätter mit
Saibling und Parmesan-
Espuma **142**

Tomatennudelteig **31**

Tomatensauce **14, 20,**
32, 49

Tomaten-Tagliolini mit
getrockneten Tomaten
und Rucola **104**

Tortellini **21, 44, 166**

Tortellini mit Kürbis
und Pancetta **166**

Tortelloni **21**

Tortiglioni **19, 23**

Trafilata al bronzo **19**

Trüffel **96, 158**

V

Venusmuscheln **52, 122**

Vermicelli **20, 152**

Vermicelli alla puttanesca
152

Vollkornnudeln **21**

Vollkornnudelteig **30**

W

Walnüsse **72**

Weißer Nudelteig **29**

Wie lagert man Pasta? **25**

Wildragout **184**

Z

Zitronenthymian **60**

Zucchini **56, 134**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

Bildnachweis

Daniele Paternoster: Umschlag-Rückseite oben

Heike Santer: 19, 20/21 unten, 22/23

stock.adobe.com: Umschlag-Vorderseite (Ryba Sisters),

Umschlag-Rückseite Mitte links (Mara Zemgaliete), Vorsatz (Rina Oshi),

4 (voinsveta), 4/6 (DiViArts), 12 (lesterman), 13 (nanisimova), 14 unten (luigi giordano),

15 (Mara Zemgaliete), 16 links (Sunny Forest), 21 oben (Thomas Francois),

24 (Serghei Platonov), 25 (africa-studio.com), 30 oben rechts (Christian Jung)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

2023

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat: Kathrin Kötz, Auer

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Vorsatz Offset weiß, Innenteil Gardamatt Ultra

Gesamtkatalog unter

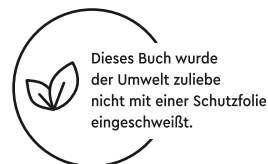
www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an

buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-675-6

ISBN 978-88-6839-676-3 (e-Book)



designed + produced
IN SÜDTIROL



Nichts steht für die mediterrane Küche wie **Pasta** – und nichts ist so vielfältig. Es gibt sie in allen Formen und Farben mit **Gemüse-, Fleisch- und Fischsaucen**, als Trockenware oder frisch zubereitet.

Diese Vielfalt findet sich auch in diesem Buch – mit Pastagerichten für jede Gelegenheit: als Hauptspeise, leichtes Mittagsgeschicht oder herzhaftes Abendessen, für die Familie oder eine **Spaghettata** mit Freunden.

Alle Gerichte sind schnell und problemlos zuzubereiten, vor allem dann, wenn man auf fertige Nudeln setzt. Für die Feinschmecker hält das Buch zudem eine Reihe von Rezepten für **Nudelteige** bereit.

Alles für den perfekten Nudelgenuss:

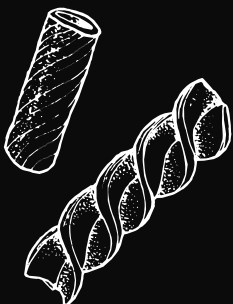
➤ **Grundrezepte für Nudelteige**

➤ **Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Ravioli, Tortellini und Co.**

➤ **Italienische Pasta-Klassiker** wie Spaghetti allo scoglio, alla carbonara oder Pesto alla genovese

➤ **Neue, kreative Nudelsaucen mit Gelinggarantie**

➤ **Alles Wissenswerte über Pasta und Saucen**



ISBN 978-88-6839-675-6



9 788868 396756

athesia-tappeiner.com

25 € (V/D/A)