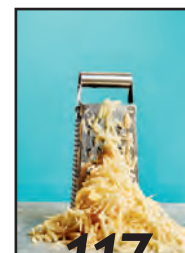
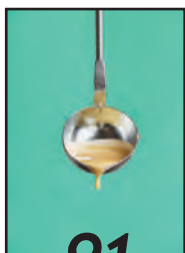
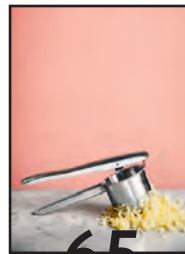
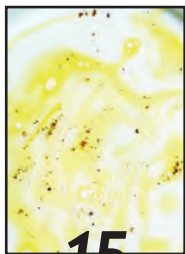


# DIE WICHTIGSTEN KOCHPRINZIPIEN

→ GRUNDREZEPT → KAPIERT → VARIIERT →

LOS GEHTS



LOOK & COOK!



169



175



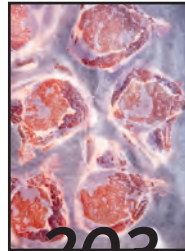
183



189



195



203



209



215



221



229



235



241



247



255



261



267



275



281



287



295



301



307



313



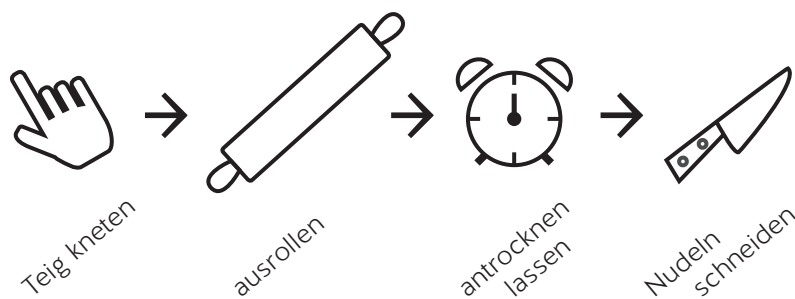
319

PRINZIP VERSTANDEN SELBER HANDELN

# DAS PRINZIP

## NUDELTEIG

**/// Aus wenigen einfachen Zutaten selber einen Nudelteig kneten und so die perfekte Basis schaffen für unglaublich viele Pasta-Variationen.**



**DER PROTOTYP NUDELTEIG MIT EI:** Nudeln machen glücklich – und selbstgemachte obendrein noch stolz. Am Kneten kommst du hier jedoch nicht vorbei. Ist fast wie ein kleiner Workout für die Arme, und danach schmeckt die Pasta doppelt so gut.

**ALLE ZUTATEN – AUCH DIE EIER! – MÜSSEN RAUMTEMPERATUR HABEN.** Du kannst zunächst alles auf der Arbeitsplatte aufhäufeln und vermengen oder das erste Mischen der Küchenmaschine überlassen. Doch dann gibt es zum weiteren Kneten mit der Hand keine Alternative. Dabei den Teig immer wieder in unterschiedliche Richtungen kneten, am besten auf einer Arbeitsplatte aus Granit, Marmor oder Edelstahl. Durch die Glätte und Kühle des Untergrunds löst er sich besser als von Holz. Wenn er sich fein und schön glatt anfühlt, den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Std. ruhen lassen.

### **IN DER HAUPTROLLE:**

Mehl. Es gibt spezielle Pasta-Mehle aus Italien, doch mit unserem Standardmehl (Typ 405) funktioniert das »Nudeln« ebenfalls einwandfrei, auch mit Roggen- oder Vollkornmehl. Allerdings brauchst Du dann etwas mehr Öl oder ein Eigelb mehr. Sonst wird der Teig zu trocken. Pastateig ohne Ei gelingt dagegen nur mit Hartweizengrieß, den es beim italienischen Feinkosthändler, im Bioladen oder größeren Supermarkt gibt. Nicht verwechseln mit Weichweizengrieß! Die Teigherstellung mit Öl, Salz und Wasser ist dann gleich.

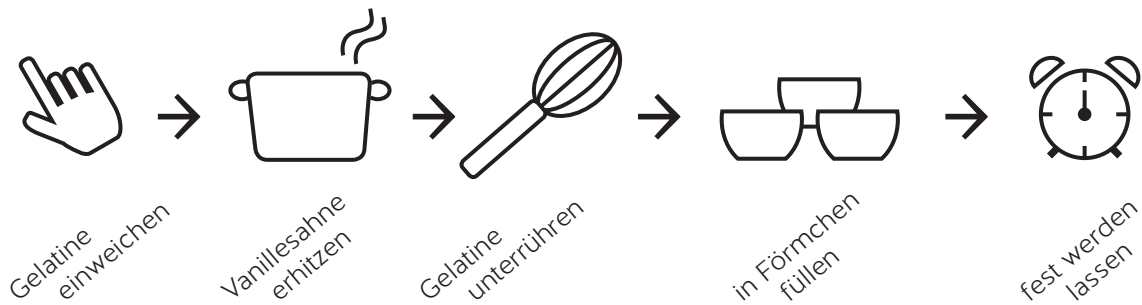


# DAS PRINZIP

---

# PANNA COTTA

/// So werden Milch und Sahne mit Gelatine oder Eiern zu traumhaft zarten Cremes.



**DER PROTOTYP PANNA COTTA:** Die »gekochte Sahne«, wie »Panna cotta« auf deutsch heißt, gehört zu den großen Dessert-Klassikern aus Italien. Sie lässt sich wunderbar vorbereiten und mit allerlei Saucen, Kompott oder Früchten kombinieren. Grenzenlos gut!

## PANNA COTTA DARF NICHT STARK KOCHEN!

Vielmehr wird die Sahne erhitzt, bis sich der Zucker gelöst hat, und köchelt dann bei sanfter Temperatur weiter. Zu starke Hitze kann sie »grisselig« machen oder gerinnen lassen. Die Förmchen erst mit kaltem Wasser ausspülen, bevor die Sahnemischung eingefüllt wird. Panna cotta zunächst bei Zimmertemperatur abkühlen, dann im Kühlschrank durchkühlen und fest werden lassen. Zum Servieren die Förmchen in heißes Wasser tauchen und die Panna cotta an den Rändern mit einem kleinen, dünnen Messer etwas lösen. So lässt sie sich leichter auf Teller stürzen.

## IN DER HAUPTROLLE:

Sahne ist im Grundrezept die Hauptzutat, kann aber mit Ricotta, Mascarpone, Milch, saurer Sahne oder Joghurt gemischt oder durch diese ersetzt werden. Die Gelatineblätter ca. 10 Min. in kaltem Wasser einweichen, dabei sollten sie möglichst nicht zusammenkleben. Die Blätter einzeln herausnehmen, ausdrücken und nacheinander unterrühren. Für vegane Mousse statt tierischer Milchprodukte Kokosmilch, Sojasahne oder Mandelmilch nehmen und statt Gelatine ein pflanzliches Bindemittel (siehe Seite 305).



NOBLE BLÄSSE - UND DANN AUCH NOCH ZART IM GESCHMACK

301