Pastateig von Hand geknetet

Einen Pastateig von Hand zu kneten muss keine Knochenarbeit sein, es braucht etwas Geduld, Sorgfalt und das richtige Vorgehen, dann gelangt man in weniger als einer halben Stunde zu einem festen, geschmeidigen Teig, ohne dabei die Fingerknödel und die Handgelenke arg zu strapazieren.

Die optimale Konsistenz eines Pastateiges lässt sich nur bedingt beschreiben und ist auch nicht genau zu rezeptieren. Der Feuchtigeitsgehalt des verwendeten Mehles spielt da eine grosse Rolle. Die rezeptierte Menge an Ei, Öl und Essig ist eher knapp gehalten und wird während dem Kneten mit wenig Wasser ergänzt. Dabei genügt es oft, die Hände während dem Kneten nass zu machen, oder allenfalls ein, zwei Esslöffel Wasser dem Teig zuzugeben.

Die Zugabe von wenig Essig macht den Teig dehnfähiger und reissfester. Er ist daher vor allem für gefüllte Pasta gut geeignet, aber auch Nudeln schmecken mit diesem Teig ausgezeichnet.

Zutaten Ravioliteig (ca. 3 Portionen)

120g	Hartweizengriess
100g	Weissmehl
2	Eigelb
1	Vollei
1Tl	Olivenöl
1Tl	Essig (Balsamico)
3g	Salz
	wenig Wasser

Zubereitung

Griess, Mehl und Salz miteinander vermischen und kegelförmig auf eine Arbeitsfläche

geben. Von Hand oder mit einer Kelle einen Krater formen in dem die Eier gut Platz finden, dabei darauf achten, dass der Mehlkranz gleichmässig geformt ist.

Eigelbe und Vollei in den Krater gleiten lassen, Olivenöl und Essig zugeben. Mit einem Löffelstiel Mehl von der Innenseite des Kraters mit den Eiern vermischen, bis diese etwas klumpen und nicht mehr fliessen.

Mit einem Teigspachtel Mehl nach und nach von der Aussenseite des Kranzes über Eimasse schippen und jedes mal mit mit der Kante des Spachtels etwas eindrücken bis eine krümmelige Masse entsteht.

DenTeigspachtel bereithalten um den Teig beim Kneten von der Arbeitsfläche abzulösen.

Teig von Hand weiter verkneten, dabei den Teig mit der Faust flach drücken und zusammenfalten, dies ein paar Mal wiederholen, auch wenn der Teig dabei bröckelt. Die Hände mit Wasser benetzen und mit dem Drücken und Falten weitermachen, je nach dem, die Hände erneut benetzen bis der der Teig langsam klebrig wird (ist der Teig sehr trocken, kann man ihn zusätzlich mit ein bis zwei Esslöffel Wasser besprenkeln).

Nimmt der Teig eine kompakte Konsistenz an, weiter verkneten bis er nur noch leicht auf der Arbeitsfläche klebt. Danach den Teig einschlagen und über die Arbeitsfläche rollen. Wieder der Länge nach einschlagen und erneut ausrollen bis er sich kompakt und kaum noch klebrig anfühlt.

Teig zu einer Kugel formen, darauf achten, das keine Lufteinschlüsse entstehen und in Haushaltfolie einpacken. Mindestens 2 Stunden, besser aber über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig mit dem Spachtel vermischen

Teig mit nassen Händen flach drücken...

... und zusammenfalten. Immer wieder...

Die Teigrolle der Länge nach falten und erneut ausrollen, das ist einfache, aber effiziente Knetarbeit