

CRACK KITCHEN

ITALIEN EDITION

23
REZEPTE



VINCE

Pasta, Pizza & Dolci Vita

@watchvince on TikTok

Benvenuti - Willkommen

Italienisch kochen kann angeblich jeder. Und genau das ist das Problem: Die meisten kochen eine Vorstellung von italienischer Kueche, die mit dem Original wenig zu tun hat. Sahne in der Carbonara. Spaghetti zur Bolognese. Knoblauch in allem.

Die echte italienische Kueche ist radikal einfach - und genau deshalb schwer. Cacio e Pepe hat drei Zutaten, und trotzdem scheitern die meisten daran. Es gibt nichts, hinter dem man sich verstecken kann: keine Sauce, die Fehler kaschiert, kein Gewuerz, das alles uebertoeut.

In diesem Buch stehen die Originale, so wie sie in Italien gekocht werden - mit den Techniken, an denen es haengt. Warum der Kaese in der Carbonara nicht stockt. Warum das Ragu Milch braucht. Warum der Pizzateig 24 Stunden Zeit bekommt.

Ein Wort zur Herkunft der Rezepte: Anders als im ersten Buch sind das nicht meine eigenen Gerichte. Es sind Klassiker, die ich recherchiert, zusammengetragen und fuer die heimische Kueche aufbereitet habe. Erfunden habe ich sie nicht - aber ich habe jedes so beschrieben, dass es bei dir funktioniert.

Also: Wasser aufsetzen, Olivenoel raus, andiamo.

- Vince, King of the Godly Plates

Zu den Preisen

Bei jedem Rezept findest du zwei Preise: einmal in Bio- und Bauernqualitaet, einmal konventionell. So sieht jeder auf einen Blick, was das Gericht kostet.

Alle Angaben sind Richtwerte fuer Wien (Stand Sommer 2026). Gewuerze und Vorräte sind anteilig gerechnet - beim ersten Einkauf zahlst du mehr, danach fast nichts. Deshalb steht ueberall ca. davor.

Die Regeln

Sechs Prinzipien, die in fast jedem Rezept vorkommen. Wer die drauf hat, kocht die Haelfte des Buchs blind.

» 1. Das Nudelwasser ist eine Zutat

Vor dem Abgiessen immer eine Tasse aufheben. Die geloeste Staerke darin bindet jede Sauce und macht sie cremig. Wer sie wegschuettet, kippt spaeter Sahne dazu - und das ist der Anfang vom Ende.

» 2. Pasta kommt zur Sauce, nicht umgekehrt

Die abgetropften Nudeln wandern in die Pfanne zur Sauce und werden dort fertig geschwenkt. Sauce ueber Nudeln auf dem Teller zu kippen ist die haeufigste Suende ueberhaupt.

» 3. Weniger Zutaten, bessere Zutaten

Ein italienisches Rezept hat selten mehr als sechs Zutaten. Dafuer zaehlt bei jeder einzelnen die Qualitaet. Bei San-Marzano-Tomaten und Parmigiano Reggiano lohnt sich der Aufpreis - bei kaum etwas anderem so sehr.

» 4. Kaese und Ei vertragen keine Hitze

Carbonara, Cacio e Pepe, Risotto: Der Kaese kommt immer bei kleiner oder gar keiner Hitze dazu. Zu heiss und er gerinnt zu Klumpen. Pfanne runter vom Herd, kurz warten, dann erst einruehren.

» 5. Al dente ist keine Meinung

Die Nudel hat innen einen minimalen weissen Kern. Sie gart in der Sauce nach - deshalb kommt sie eine Minute vor der Packungsangabe raus. Weichgekochte Pasta nimmt keine Sauce mehr auf.

» 6. Knoblauch ganz lassen

In den meisten Saucen kommt der Knoblauch angedrueckt und im Ganzen ins Oel und wird spaeter wieder entfernt. Gehackter Knoblauch verbrennt in Sekunden und macht alles bitter.

KAPITEL

1

PASTA - DAS HANDWERK

100 g Mehl, 1 Ei - mehr braucht es nicht



IN DIESEM KAPITEL

Pasta fresca · Ragù alla Bolognese · Cacio e Pepe

Carbonara · Amatriciana

1 Pasta fresca all'uovo

Frischer Eiernudelteig - die Basis von allem

4 Portionen · 1 Std (plus Ruhezeit)

Zwei Zutaten, ein Verhältnis: 100 g Mehl auf 1 Ei. Wer das kann, braucht nie wieder Nudeln kaufen. Der Unterschied zu Trockenpasta ist so groß, dass man ihn beim ersten Bissen versteht.

\$ Zutatenkosten: ca. 5,00 € Bio/Bauern · ca. 3,50 € konventionell
ca. 0,90-1,25 € pro Portion (Richtwerte, Stand Sommer 2026, Wien)

ZUTATEN

- 400 g Mehl (klassisch Tipo 00, sonst glattes Weizenmehl)
- 4 Eier (Größe M, möglichst dottergelb)
- 1 Prise Salz
- 1 TL Olivenöl (optional, macht den Teig geschmeidiger)
- Hartweizengrieß zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1

Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen und in die Mitte eine tiefe Mulde drücken. Die Eier hineinschlagen, Salz und Öl dazu.

2

Mit einer Gabel die Eier verquirlen und dabei langsam Mehl vom Rand einarbeiten. Erst wenn die Masse zu dick für die Gabel wird, mit den Händen weiterarbeiten.

3

Jetzt kneten - mindestens 10 Minuten. Der Teig ist anfangs bröselig und widerspenstig, das ist normal. Er wird nach und nach glatt, elastisch und seidig. Das ist kein Schritt zum Abkürzen: Hier entsteht das Gluten, das der Pasta später den Biss gibt.

4

Die Teigkugel in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Ohne Ruhezeit springt der Teig beim Ausrollen immer wieder zurück.

5

Den Teig vierteln. Ein Viertel flach drücken und durch die Nudelmaschine laufen lassen - erst auf der dicksten Stufe, dann Stufe für Stufe dünner. Nach jeder Stufe einmal falten und erneut durchlassen, das macht die Bahn gleichmäßig.

6

Ausrollen bis Stufe 6-7: Die Bahn soll so dünn sein, dass man die Hand dahinter schemenhaft sieht. Ohne Maschine geht es mit dem Nudelholz - dauert länger und braucht Kraft, funktioniert aber.

7

Die Bahnen leicht mit Hartweizengrieß bestäuben (nicht Mehl - Grieß klebt nicht) und in die gewünschte Form schneiden: Tagliatelle 8 mm, Pappardelle 2 cm, Fettuccine 5 mm.

8

FrISCHE Pasta kocht in 2-3 Minuten. Sie ist fertig, sobald sie an die Oberfläche steigt.

★ Vince' Tipp - das Verhältnis

100 g Mehl pro Ei. Mehr braucht man nicht zu wissen. Für 2 Personen also 200 g Mehl und 2 Eier. Alles andere ist

Feinjustierung nach Mehl und Eigröße.

! Wo's schiefgeht - zu wenig geknetet

Zehn Minuten fühlen sich lang an, sind aber das Minimum. Zu kurz gekneteter Teig reißt beim Ausrollen und die Pasta wird beim Kochen matschig. Der Teig muss sich am Ende anfühlen wie ein weiches Ohrläppchen.

★ Vince' Tipp - Grieß statt Mehl

Zum Bestäuben immer Hartweizengrieß nehmen. Mehl saugt sich mit Feuchtigkeit voll und verklebt die Nudeln, Grieß bleibt körnig und hält sie getrennt.

» Vorbereiten

Frische Pasta kann man auf einem bemehlten Tuch antrocknen lassen und einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Oder zu Nestern formen, einfrieren und direkt gefroren ins kochende Wasser geben.