

# RAUM ACHT

Kochen und Forschen an der Bahnhofstrasse 8 in Aarau



2\_ GH003

## SOBA

### ZUBEREITUNG

1 | Das fein gemahlene und gesiebte Buchweizenmehl in eine weite Schüssel geben. Das Wasser in 3 Etappen dazumischen. Wie bei einem geriebenen Teig die Butter mit den Fingerspitzen zum Mehl gerieben und gemischt wird, so wird beim Sobateig das Wasser in das Mehl eingearbeitet. Es soll ein weicher, nicht klebriger Teig entstehen. *Da das Mehl von Natur aus mal trockener, mal feuchter sein kann, je nach Lagerung und Luftfeuchtigkeit, kann die Wassermenge um 1-3 Esslöffel variieren.*

2 | Den Teig während ca. 3 Minuten auf der Arbeitsfläche kneten und rollen. Die Arbeitsfläche mit wenig Buchweizenmehl bestäuben. Den Teig zu einer Pyramide rollen und wenn möglich 30 Minuten bei Zimmertemperatur, in Plastikfolie gepackt, ruhen lassen.

3 | Die Teigpyramide auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Händen langsam flach drücken. Mit dem Nudelholz oder Wallholz von der Teigmitte her zu den Rändern langsam auswallen. Während dem Auswallen soll der Teig oft auf der stets bemehlten Arbeitsfläche etwas verschoben und ab und zu um 180 Grad gedreht werden. Langsam wallen, bis der Teig die gewünschte Dicke von 3mm erhalten hat. Damit der Teig nicht einreisst, muss er vorsichtig gedehnt werden, denn er enthält ja kein Klebereiweiss *Gluten*.

4 | Vor dem Zusammenfallen der Teigplatte auf einen Drittel müssen die Ober- und die Unterseite des Teiges leicht bemehlt sein, so verkleben die Nudeln später nicht. Den zusammengelegten Teig auf einem Holzbrett in 3mm breite Nudelstreifen schneiden. Dazu kann ein Massstab oder ein spezielles japanisches Sobabrett mit einem scharfen, hackbeilartigen Messer, dem «Sobakiri», verwendet werden. Nudeln, die gleich gekocht werden, auf ein bemehltes Brett oder Blech legen. Nudeln zum Aufbewahren in ein gut verschliessbares Behältnis legen und kühl lagern. Soba am selben Tag kochen. Soba brechen beim Trocknen.

5 | Für die kalte Verwendung von Soba werden die Nudeln portionenweise in einer Siebkelle in kochendes, leicht gesalzenes Wasser getaucht. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, so werden die Nudeln mit der Siebkelle in eine Schüssel mit kaltem Wasser gelegt. Vor dem Servieren die Nudeln abtropfen und in die vorbereiteten Schalen oder auf die Sobamatten geben. Dazu passt eine Dashibrühe, geriebener Ingwer, weisser Rettich, Wasabi.

Für die warme Verwendung werden die gekochten Soba portionenweise gleich in die Schalen gelegt und serviert. Brühe und Gemüsestreifen, *Lauch, Bundzwiebeln*, können über die Nudeln gegeben werden. Das Nudelkochwasser enthält wertvolle Buchweizenbestandteile und wird weiter verwendet, z.B. mit Sojasauce

gewürzt und zum Schluss der Sobamahlzeit aus einem Becher getrunken.

Tip: Auch in Japan wird oft 70% Buchweizenmehl und 30% Weizen- oder Dinkelmehl für Soba verwendet. Diese Rezeptur ist einfacher, da mit Weizen oder Dinkel etwas Gluten in den Teig kommt.

Für unser Rezept: 160g feines gesiebtes Buchweizenmehl und 70g feines gesiebtes Weizen- oder Dinkelruchmehl mit 130g Wasser verkneten.

## ZUTATEN

230g	Buchweizenmehl, fein gesiebt
130g	Wasser

## ERKUNDUNGEN ÜBER BUCHWEIZENMEHL UND SOBA-NUDELTEIG



Was bei japanischen Sobameistern ganz einfach aussieht, ist in Tat und Wahrheit alles andere als ein Kinderspiel. Wer aus einem Mehl ohne Gluten schöne Nudeln herstellen will, muss sich mit den Buchweizensorten, der Wassermenge und der Technik der Teigführung auskennen.

Eine Japanerin erzählt, dass ihre Verwandten früher für die Herstellung des Sobateiges unterschiedliche Sorten von Buchweizen verwendeten. Die Sortenwahl wurde entsprechend der Jahreszeit und Witterung des Tages bestimmt. Kenntnisse über Eigenschaften von Buchweizenmehl sind für die Sobaherstellung wichtig. Uns sind 14 Buchweizensorten bekannt. Sie kommen aus China, Polen, der Ukraine, Österreich, Deutschland und der Schweiz. Aber die Qualität wird nicht nur von der Sorte bestimmt, sondern auch von der Bodenbeschaffenheit und den Witterungseinflüssen während des Pflanzenwachstums. Ein Naturprodukt ist Schwankungen unterworfen – ausser, es wird von Menschenhand standardisiert.

Im RAUM ACHT haben wir uns der Aufgabe, mit den schwankenden Eigenschaften des Buchweizenmehls einen Umgang zu finden. In unserer Rezeptur kaufen wir im Reformhaus Demeter Buchweizenkörner aus Österreich, mahlen sie in der Hausmühle auf der kleinsten Stufe und geben sie durch ein Sieb. Wer keine Mühle besitzt, kann das Buchweizenmehl von Coop zurückgreifen. Die Wassermenge stimmen wir auf den Feuchtigkeitsgehalt des Mehls ab. Die Konsistenz und Elastizität des Teiges wird von der Dauer und Intensität des Knetens beeinflusst.

Im Buchweizen ist kein Gluten nachweisbar. Wir erreichen die notwendige Elastizität nur mit einem sehr fein gemahlene Mehl aus geschälten Buchweizen. Da es in der Schweiz wegen des geringen Bedarfs keine Schälmaschinen gibt, verwenden wir geschälten Buchweizen aus dem Import. In der Schweiz gemahlene oder gehämmerte Buchweizenmehl wird mit der Schale verarbeitet und danach ausgesiebt. Es bleiben jedoch schwarze Partikel der Schale im Tessiner- oder Puschlaver Buchweizenmehl zurück. Dieses schöne silbergraue Buchweizenmehl ist für die Herstellung der rustikalen Pizzoccheri geeignet, jedoch nicht für Soba.

Auf den Packungen von Buchweizen ist die Sorte nicht aufgeführt, lediglich das Herkunftsland der Samen. So konnten wir nur aus der Erfahrung mit den erhältlichen Produkten zu einer nützlichen Rezeptur gelangen.

Für eine erfolgreiche Sobaproduktion zuhause kommt aus Japan der Rat: Buchweizensaat ohne lange Lagerzeit verwenden, das Mehl frisch mahlen, anschliessend an die Teighergestellung die Soba gleich kochen.

Frisch gekocht werden Soba portionenweise in Schalen geschöpft. Eine Dashi-Brühe mit süsslichem Reiswein, Sojasauce und Frühlingszwiebeln wird separat dazu serviert und am Tisch über die Nudeln gegossen – oder die Nudeln werden mit den Stäbchen in die Brühe getaucht.

Für die Gerichte mit kalten Soba legt man die Nudeln nach dem Kochen in kaltes Wasser, um ihr Verkleben zu verhindern. Kalte Soba werden gut abgetropft auf einer Sobamatte, einem geflochtenen Teller, serviert.

Die Kochbrühe enthält wertvolle Bestandteile vom Buchweizen wie die Spurenelemente Zink und Selen, Stärke mit hohem glykämischen Index und essentielle Aminosäuren mit hohem Lysingehalt. Wir würzen sie mit Dashibrühe oder mit Sojasauce und reichen sie nach der Nudelmahlzeit in einem Becher als Getränk.

In Japan ist man sich des hohen gesundheitlichen Wertes von Buchweizen bewusst. Trotzdem ist unter dem Einfluss der modernen Lebens- und Arbeitsverhältnisse der Pro-Kopf-Verbrauch von Buchweizen in den letzten 40 Jahren um 50% zurückgegangen.

Soba werden in vielen Restaurants in Japan als Fast Food angeboten. Soba werden aber auch zuhause zubereitet – vor allem zum Jahreswechsel. Die Nudeln sind traditionell das erste Gericht, das im neuen Jahr auf den Tisch kommt. Auch in anderen Lebenssituationen, die einen Wandel mit sich bringen, werden Soba als symbolisches Essen gereicht.

## MEHR ZUM THEMA BUCHWEIZEN

Küche [2\\_GH002 Blini](#)

Küche [2\\_GH001 Kasha](#)

Fälscher [Buchweizenküchlein Nr. 1012 / Rezept](#)

Mühlerama [Soba Workshop mit Susanne Vögeli](#)