



Nudelteig

zwei Grundrezepte

Zutaten für 2 Personen:

Nudelteig (ohne Ei)
200 g Hartweizengrieß
1 EL Weizenmehl
110 ml Wasser
1 EL natives Olivenöl

**Dinkel-Vollkornteig
(mit Ei)**

220 g Vollkornmehl
80 g Hartweizengrieß
50 ml Wasser
2 Eigelb
1 TL. Kurkuma
2 EL Olivenöl
grobes Meersalz

Ohne Ei: Bei der Herstellung von Nudelteig ist vor allem das lange, ausgiebige Kneten entscheidend. Je länger er geknetet wird, desto besser verbinden sich die Zutaten und der Klebstoff im Getreide. Nach einer Ruhezeit von 30 Minuten im Kühlschrank ist er dann bereit ausgerollt zu werden. Wer hierfür keine Maschine hat, der kann sich mit einem kleinen Trick behelfen. Den Zeig zunächst zu gut es geht rund ausrollen, dann die Hälfte des Kreises von der Tischplatte hängen lassen und den oberen Teil weiter ausrollen. Den Teig drehen und mit der anderen Hälfte mit dem ausrollen fortfahren. So kann der Teig sich nicht immer wieder zusammen ziehen und wird schön dünn. Die Nudeln dann in eine beliebige Form bringen und etwa 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Nach dem Kochen direkt verzehren.

Mit Ei: Bei der Herstellung von Nudelteig ist vor allem das lange, ausgiebige Kneten entscheidend. Je länger er geknetet wird, desto besser verbinden sich die Zutaten und der Klebstoff im Getreide. Nach einer Ruhezeit von 30 Minuten im Kühlschrank ist er dann bereit ausgerollt zu werden. Wer hierfür keine Maschine hat, der kann sich mit einem kleinen Trick behelfen. Den Zeig zunächst zu gut es geht rund ausrollen, dann die Hälfte des Kreises von der Tischplatte hängen lassen und den oberen Teil weiter ausrollen. Den Teig drehen und mit der anderen Hälfte mit dem ausrollen fortfahren. So kann der Teig sich nicht immer wieder zusammen ziehen und wird schön dünn. Die Nudeln dann in eine beliebige Form bringen und etwa 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Nach dem Kochen direkt verzehren.