

Rezept

Vollkornnudeln

Ein Rezept von Vollkornnudeln, am 24.09.2023

Zutaten

250 g feines Kamutmehl (Urgetreide; Reformhaus) Meersalz
feines Vollkornmehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN (ca. 500 g NUDELN) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit 2 TL Meersalz und 150 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgerätes mischen und verkneten. Eventuell noch 2-3 EL Flüssigkeit nach und nach unterarbeiten.
2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis er warm und elastisch ist. Zur Kugel formen, in Folie bei Zimmertemperatur (nicht im Kühlschrank!) ca. 1 Std. ruhen lassen.
3. Den Teig kneten, portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 2 mm dünn ausrollen oder durch die Nudelmaschine drehen, dabei immer wieder mit Mehl bestäuben. Aus der Teigplatte Bandnudeln schneiden. Oder den Teig durch die Nudelmaschine drehen. Oder mit einem Messer oder Backrädchen geometrische Formen (Rauten, Quadrate, Rechtecke) schneiden. Nudeln abheben, lockern und mit wenig Mehl bestäuben. Bis zum Kochen auf Tüchern antrocknen lassen.
4. Reichlich Salzwasser aufkochen lassen, die Nudeln darin bei schwacher Hitze leicht wallend in 5-7 Min. bissfest garen. Abgießen, kurz abtropfen lassen und mit einer Nudelsauce nach Wahl anrichten.