

Nudelteig

(1 kg)

Menge	Zutat
500 g	Hartweizen-/ Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen
1 TL	Jodsalz
8 EL	Raps- oder Olivenöl, kaltgepresst, nativ
220-250 ml	Kochendes Wasser

So wird's gemacht:

- Mehl und Salz vermischen.
- Öl und Wasser zugeben, alles zu einem festen, geschmeidigen Teig verkneten.
- Teig mind. 30 Minuten unter einem feuchten Tuch ruhen lassen.
- Teig möglichst dünn ausrollen und ein paar Minuten antrocknen lassen.
- Nudeln ausstechen oder -schneiden und direkt garen, oder zum Trocknen auslegen.

Tipp zur Zubereitung:

Abschrecken mit kaltem Wasser verhindert ein Verkleben der Nudeln. Soße haftet dann aber schlechter an ihnen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-30, -32 bzw. -33

verbraucherzentrale

Niedersachsen