

Vollkornnudeln (Grundrezept)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 350 g Weizen-Vollkornmehl
- 3 Eier
- ½ TL Meersalz
- 3 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

Von Hand:

1. Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde drücken und alle Zutaten ausser dem Wasser hineingeben.
2. Das Mehl mit den Händen vom Rand her in die Mulde schieben und mit den Zutaten vermischen. Erst jetzt das Wasser zugeben, evtl. 1-2 TL mehr.
3. Den Teig mit bemehlter Hand zu einem Kloss zusammendrücken und 10 Minuten kneten, dabei immer wieder flachdrücken, schlagen und wieder drücken, bis er glatt, glänzend und elastisch ist.
4. Schliesslich den Teig zu einer Kugel formen, eng in Klarsichtfolie wickeln und auf der Arbeitsfläche unter einer angewärmten Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.

Mit der KitchenAid:

1. Das Mehl in die Rührschüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und alle Zutaten ausser dem Wasser hineingeben.
2. Das Mehl mit den Händen vom Rand her in die Mulde schieben und mit den Zutaten vermischen. Erst jetzt das Wasser zugeben, evtl. 1-2 TL mehr.
3. Mit dem Knethaken 2 Minuten lang auf Geschwindigkeitsstufe 2 kneten. Den Teig dann aus der Schüssel nehmen und 1-2 Minuten mit der Hand kneten.
4. Schliesslich den Teig zu einer Kugel formen, eng in Klarsichtfolie wickeln und auf der Arbeitsfläche unter einer angewärmten Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.

Tipps & Tricks

Nudelteig färben:

- **Gelb:** 1 g Safran in der im Grundrezept vorgesehenen Wassermenge auflösen
- **Grün:** Nur 3 Eier, dazu 200 g tiefgefrorenen Blattspinat auftauen und mit 1 Prise Salz sehr fein pürieren. Die Flüssigkeit aus dem Püree abdämpfen. Statt Spinat reichlich frische Kräuter feinhacken oder mit 1 Prise Salz und 1-2 EL Wasser pürieren.
- **Orange:** Nur 3 Eier, dazu das Püree von 250 g gekochten Rügenli oder gekochtem Kürbis, schwach gesalzen.

- **Rot:** Nur 3 Eier, dazu 3 EL Tomatenmark, mit der im Grundrezept vorgesehenen Wassermenge angerührt.
Für hellere Rot: 1 EL Rüebliピューree mit 1 EL Tomatenmark verrühren.
- **Violett:** Nur 2 Eier, etwas mehr Salz und das Püree von 250 g gekochtem Randen. Die Flüssigkeit aus dem Püree abdämpfen.
- **Hellbraune Pilznudeln:** Nur 3 Eier, dazu 30 g getrocknete Pilze, eingeweicht, ausgedrückt und püriert.
- **Schwarze Nudeln** färbt mit der Tinte vom Tintenfisch. Es gibt die Tinte (Sepia) auch zu kaufen, in Beutelchen à 4 g abgepackt. Zum Färben den Inhalt von 2 Beutelchen mit der im Grundrezept vorgesehenen Wassermenge verrühren.
- **Kakaonudeln:** Auf 220 g Mehl: 1 ganzes Ei und 1 Eiweiss, 20 g Kakaopulver, 1 Prise Salz, 2 EL Öl. 4 EL Wasser.