



Nudelteig bzw. Pastateig ohne Ei geeignet für Eiweiß - Allergiker und für die vegane Ernährung.

Das Weizenmehl, den Hartweizengrieß und das Salz in einer großen Schüssel vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Anschließend in die Mulde das Olivenöl und das Wasser hineingeben und mit einer Gabel vom Rand her nach innen nach und nach verrühren.

Dann den Teig mit den Händen ca. 5 - 10 Minuten lang kräftig verkneten. Es soll ein relativ fester Teig dabei entstehen. Eine Kugel formen, in Klarsichtfolie einschlagen und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Danach den Teig mit dem Nudelholz oder mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und als Pasta zuschneiden (mit dem Messer oder Maschine). Die geschnittene Pasta noch einmal 15 Minuten ruhen lassen.

In kochendem Salzwasser bissfest garen (ca. 4 - 6 Minuten, je nach Breite und Dicke der Nudeln, Bissprobe machen!). Mit aromatisiertem Olivenöl oder Pesto oder einer Soße nach Wahl genießen.

Ich verwende den Teig gerne für Ravioli. Die Nudeln lassen sich auch einfrieren oder trocknen.

Arbeitszeit	ca. 10 Minuten
Ruhezeit	ca. 45 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 4 Minuten
Gesamtzeit	ca. 59 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kcal p. P.	ca. 530



Zutaten für 3 Portionen:

250 g	Weizenmehl (Type 1050)
150 g	Grieß (Hartweizen)
1 TL	Meersalz, feines
4 EL	Olivenöl
160 ml	Wasser
	Salzwasser

Rezept von: die_karline