



Glutenfreie Tagliatelle – Selbermachen

Zutaten für 3 Portionen

Für die Tagliatelle

- 200 g [Buchweizenmehl](#)
- 100 g Sojamehl (oder Bio-Maismehl) + Mehl für die Arbeitsfläche
- 6 TL Ei-Ersatz – [selbermachen](#)*
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 4 g Flohsamenschalen-Pulver

**Wenn du den Ei-Ersatz kaufst, bitte unbedingt nach Packungsangabe verwenden!*

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 1 Stunden

Für die Tagliatelle das Mehl mit den Flohsamenschalen auf die Arbeitsfläche geben und mit der Faust eine Mulde formen. Den Ei-Ersatz dazugeben, das lauwarme Wasser und Olivenöl langsam hineinträufeln und etwa 10 Min. von Hand zu einem elastischen Teig kneten. Du kannst den Teig natürlich auch in einer Küchenmaschine kneten. Es ist jedoch wichtig, dass der Teig schön elastisch ist. Dann mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Std. ruhen lassen.

Anschliessend die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig nochmals durchkneten und in 4 gleich grosse Teiglinge schneiden. Der Pasta-Teig trocknet schnell aus, deshalb zügig verarbeiten!

Jeden Teigling mit einem Nudelholz (zuvor mit etwas Mehl einreiben) ca. 1 mm dünn und möglichst rechteckig ausrollen; dabei den Teig öfters drehen und erneut mit Mehl bestäuben. Die kürzeren Seiten sollten ca. 20 cm lang sein (das ist die Länge einer Nudel); Die längere Seite liegt vor dir.

Dann das ganze Nudelblatt mit Mehl bestäuben, anschliessend mit einem Pizzaroller oder Messer ca. 8 mm breite Streifen schneiden.

Tipp: Wenn du 2 cm breite Streifen schneidest, erhältst du Pappardelle. Du kannst den Teig grundsätzlich nach Lust und Laune formen.

Wenn das ganze Nudelblatt geschnitten ist, die Tagliatelle mit etwas Mehl bestäuben und vorsichtig auflockern, damit sie nicht aneinander kleben. Danach mit einer Teigkarte auf ein bemehltes Brett geben.

Diesen Vorgang mit allen Teiglingen wiederholen.

In der Zwischenzeit einen grossen Topf mit reichlich Wasser füllen, zum Kochen bringen und kräftig salzen. Dann die Hitze etwas reduzieren.

Sobald alle Tagliatelle auf dem Brett liegen, diese vorsichtig ins köchelnde Wasser (es darf nur leicht köcheln!) gleiten lassen und gelegentlich langsam umrühren. Nach 1 - 2 Min. mit einer Schaumkelle herausnehmen, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschliessend in eine Sauce deiner Wahl geben, etwas ziehen lassen und geniessen.

Hinweis: Falls du die Tagliatelle nicht sofort verwendest, solltest du sie über einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und einen Schuss Olivenöl dazugeben (sonst kleben sie aneinander).

Tipp: Wer genug Platz im Gefrierfach hat, kann die Tagliatelle nach dem Schneiden mit Mehl bestäuben und häufchenweise auf eine mit Backpapier ausgelegte Platte geben. Diese dann ins Gefrierfach stellen und über Nacht gefrieren lassen. Am nächsten Tag aus dem Gefrierfach nehmen, in einen Gefrierbeutel geben und erneut einfrieren. So können die Tagliatelle ca. 4 Monate aufbewahrt werden.

Die gefrorenen Nudeln für den Verzehr einfach in kochendes Salzwasser geben und 2 - 3 Min. köcheln lassen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 420 kcal
- Kohlenhydrate: 52 g
- Eiweiss: 18 g
- Fett: 11 g