

Dinkel Tagliatelle – selber machen

Zutaten für 3 Portionen

Für die Tagliatelle

- 300 g Vollkorn-Dinkelmehl
- helles Dinkelmehl für die Arbeitsfläche
- 2 TL Ei-Ersatz
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl, erhitzbar

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 3 Minuten

Für die Tagliatelle das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und mit der Faust eine Mulde formen. Den Ei-Ersatz dazugeben, das lauwarme Wasser (am besten mit den Händen) langsam hineinträufeln, das Öl dazugeben und das Ganze etwa 10 Min. von Hand zu einem elastischen Teig kneten. Anschliessend mit Frischhaltefolie abdecken und 1 Std. ruhen lassen.

Hinweis: Es ist wichtig, dass der Teig schön elastisch ist. Natürlich kannst du den Teig auch von deiner Küchenmaschine kneten lassen.

Etwas vom hellen Dinkelmehl auf die Arbeitsflächestäuben, den Teig nochmals durchkneten und in ca. 4 gleich grosse Teiglinge schneiden.

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

Tipp: Der Pastateig trocknet schnell aus, deshalb zügig verarbeiten!

Jeden Teigling mit dem Nudelholz (zuvor mit etwas Mehl einreiben) ca. 1-mm-dünn und möglichst rechteckig auswallen; 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 und von unten nach oben ganz locker, ohne Druck, zu einer Roulade aufrollen. Anschliessend von rechts nach links mit einem Messer jeweils ca. 8-mm-breite Streifen abschneiden.

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

Wenn du die ganze Roulade geschnitten hast, bestäubst du die Tagliatelle mit etwas Mehl und lockerst sie vorsichtig auf, damit sie nicht aneinander kleben.

Diese dann vorsichtig ins köchelnde Wasser (es darf nicht zu sehr kochen!) gleiten lassen und gelegentlich vorsichtig umrühren. Nach 2 -3 Min. mit einer Schaumkelle herausnehmen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Anschliessend mit etwas Olivenöl beträufeln.

Diesen Vorgang mit allen Teiglingen wiederholen. Bei Bedarf etwas Wasser nachfüllen.

Die Tagliatelle in eine Sauce deiner Wahl geben, etwas ziehen lassen und servieren.

Hinweis: Falls du die Nudeln nicht sofort verwendest, sollten sie über einem Sieb kalt abgeschreckt werden, dann abtropfen lassen und einen Schuss Olivenöl dazugeben (sonst kleben die Tagliatelle 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 Nudeln ca. 4 Monate aufbewahrt werden.

Die gefrorenen Nudeln für den Verzehr einfach in kochendes Salzwasser geben und 3 - 4 Min. köcheln lassen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 380 kcal, Kohlenhydrate: 64 g, Eiweiss: 14 g, Fett: 7 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/dinkel-tagliatelle-selber-machen.html>