

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Nudeln selbst machen

Das muß ich beachten:

1. Mehl auf die Arbeitsfläche schütten u. eine Mulde hineindrücken.
2. Eier u. Salz in die Mulde geben. Eier mit einer Gabel verrühren, dabei ständig Mehl vom Rand her unterarbeiten.
3. Sobald der Teig kein Mehl mehr aufnimmt, die angegebene Flüssigkeit nach u. nach eßlöffelweise einarbeiten. Achtung: Die Flüssigkeit wirklich nur eßlöffelweise zufügen. Selbstgemahlenes Mehl nimmt etwas mehr Flüssigkeit auf.
4. Teig gut durchkneten, bis er warm u. geschmeidig ist. In Folie wickeln, b. Zimmertemperatur (nicht im Kühlschrank!) mind. 1 Stunde ruhen lassen.
5. Teig portionsweise so dünn wie möglich ausrollen, dabei immer wieder leicht m. Mehl bestäuben u. m. einer Palette v. d. Arbeitsfl. lösen.
6. Teig dann weiterverarbeiten, wie gewünscht.
7. Die Nudeln b. z. Garen auf Küchentüchern ausbreiten. Getrocknet u. i. Cellophan verpackt, halten sie sich einige Wochen.
8. Frische Nudeln haben kürzere Garzeit.