

Nudelteig ohne Ei

300 g Hartweizengrieß
150-160 ml lauwarmes Wasser

Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen ca. 5 min kräftig durchwalken.

Dann den Teig mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Dann den Teig in Portionen auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen.

Bei der Verwendung einer Nudelmaschine die Anleitung beachten.

Bei der Verwendung von Hartweizengrieß ist kein Ei nötig.

Für Pelmeni kann sehr gut die russische Pelmennica verwendet werden.

Füllungen z.B. Sauerkraut mit Kartoffeln

Auch süße Füllungen z.B. Kirschen möglich

Dann heißen sie Wareniki.

In kochendem Salzwasser ca. 5 min garen.

**Wer gerne süße Nudeln ausprobieren möchte:
Bandnudeln mit Backmohn und Vanillezucker**

Pesto für Nudeln

Grünes Kraut: Basilikum, Rucola, Radieschengrün, Kapuzinerkresse, Petersilie, Giersch, Löwenzahn, Mairübchengrün, **Bärlauch**

Nüsse: Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Cashewnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Pistazien

Knoblauch, Salz, Olivenöl

Grundrezept:

1 Bund Basilikum
2 El Pinienkerne, auch mehr
2 Knoblauchzehen, auch weniger
2 Prisen Salz
60 ml Olivenöl, ca., auch mehr

Wenn das Basilikum gewaschen wird, danach unbedingt gut trocken.

Alle Zutaten im Mixer oder in einem mittelhohen Becher mit dem Pürierstab zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten.

Den Geschmack und die Konsistenz vom Pesto durch weitere Zugabe einzelner Zutaten abrunden.

Auf die heißen Nudeln geben.

Kohlrüben-Apfelsalat

500 g Kohlrüben, mit Schale ca. 600g
1 Tl Salz
2 kleine Äpfel z.B. Cox Orange
1 Bund Rucola /Bärlauch
2 Schalotten oder Zwiebeln

Dressing: 4 El Weinessig
2 El Nussöl
½ Tl Honig
1 Prise Pfeffer

1. Die Kohlrübe halbieren, schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In etwas gesalzenem Wasser einige Minuten bissfest garen.
In der Anrichteschüssel die Zutaten für das Dressing gut verrühren.
2. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
Den Rucola waschen, trocknen und je nach Länge halbieren oder dritteln oder mittel bis fein hacken.
Die Schalotten in feine ¼ oder ½ Ringe schneiden oder würfeln.
3. Die Kohlrübenscheiben etwas abkühlen lassen und erst zu Streifen und dann zu Rauten schneiden.
Alle Zutaten mischen.

Auch mit Sellerie, Stangensellerie, Kohlrabi

Einkaufsliste

Hartweizengrieß

Bärlauch

Knoblauch

Kohlrübe oder auch Sellerie, Stangensellerie

Kohlrabi

Apfel

Schalotten oder Zwiebel

Backmohn

Vanillezucker

Olivenöl

Kerne fürs Pesto

Weißweinessig

Salatöl

Honig

Nächster Termin: Montag 24.04.2023 18Uhr

Dann wieder Montag, den 08.05.2023