

FrISCHE Vollkornpasta: Der vollwertige Sattmacher

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

45
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

350 g Vollkornmehl
4 Eier
1 Prise(n) Salz

Besonderes Zubehör
manuelle Nudelmaschine

Wenn sich ernährungsbewusste Köche auf etwas einigen können, dann meistens das: Weißes Weizenmehl ist nicht die gesündeste Mehlsorte. Für Pastafans ist das kein Problem, immerhin lässt sich vollwertige Vollkornpasta ganz einfach selber herstellen.

Obacht allerdings: Vollkornmehl ist nicht gleich Vollkornmehl, vor allem was den Mahlgrad angeht. Denn nicht auf jeder Vollkornmehl-Packung ist die Type angegeben. Teste dich also durch ein paar verschiedene Marken oder frag die Verkäufer deines Vertrauens nach besonders feinen Mehlen. Je feiner das Mehl, desto besser lässt sich auch feine Vollkornpasta zubereiten und desto feiner schmecken dementsprechend dein fertig gekochtes Ergebnis.

Wenn du noch etwas Starthilfe benötigst, hier verrät

Farina dir, wie sie kinderleicht Pasta macht:

- 1 -

Mehl und Salz vermischen, Eier dazugeben und mit einer Gabel grob vermengen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem elastischen Teig kneten. In Frischhaltefolie einschlagen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

Nudelmaschine auf den höchsten Walzenabstand einstellen, Teig zu einem flachen Fladen drücken, leicht bemehlen und durchwalzen. Teig falten, bemehlen und wieder durchwalzen. Vorgang nochmals wiederholen und erst dann Schritt für Schritt den Walzenabstand verringern. Wird die Teigbahn zu lang, einfach halbieren.

- 3 -

Teig mit einem Messer zu Lasagneplatten oder mit dem entsprechenden Nudelaufsatz zu Spaghetti oder Bandnudeln zuschneiden. Ca. 15 Minuten antrocknen lassen.

- 4 -

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Pasta darin ca. 2-3 Minuten gar kochen. Ravioli brauchen ca. 5-6 Minuten.

Zum kernigen Geschmack von Vollkornpasta passen diese aromatischen Saucen besonders gut: