

Glutenfreier Nudelteig

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

300 g glutenfreies Mehl
4 Eier
2 Esslöffel Olivenöl
1 Prise(n) Salz

Besonderes Zubehör
Manuelle Nudelmaschine

Gluten sorgt dafür, dass Teig zusammenhält und klar ist das ein sehr wichtiger Faktor beim Pastateig. Inzwischen gibt es glücklicherweise einige Hersteller, die dir fertig gemischtes glutenfreies Mehl anbieten, mit dem dein **frischer glutenfreier Nudelteig** bestens gelingt. Ich habe ein **glutenfreies Mehl auf Maismehl- und Maisstärke-Basis** gewählt, dass sogar auf der Verpackung für die Herstellung von Pasta wirbt.

Und tatsächlich, es gab keine Probleme! Glutenfreier Nudelteig fühlt sich zwar erst eher nach trockenem Kartoffelpüree an, aber keine Sorge, deine Nudelmaschine zaubert dir daraus - wortwörtlich - im Handumdrehen frische Spaghetti, Bandnudeln oder Lasagne.

Wenn du **keine glutenfreie Mehlmischung** findest, oder die gekaufte nicht funktioniert, kannst du auch Carinas **glutenfreie Selfmade-Mischung** verwenden:

- 65 g Tapiokamehl
- 65 g Maisstärke
- 3 Esslöffel Kartoffelstärke
- 1/2 Teelöffel Salz
- 4 1/2 Teelöffel Xanthan Gum
- 3 Eier
- 1 1/2 Esslöffel Pflanzenöl

- 1 -

In einer Schüssel glutenfreies Mehl mit Salz vermischen, dann Öl und Eier dazugeben und mit einer Gabel grob verkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, der nicht mehr klebt.

- 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 Aufsatz 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.

Glutenfreier Nudelteig

Ravioli brauchen ca. 5-6 Minuten.