

## Hartweizengrieß-Nudeln

VORBEREITEN

15  
Min.

RUHEN

45  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

200 g Mehl Type 405  
200 g Hartweizengrieß  
200 ml Wasser  
1 Prise(n) Salz

**Besonderes Zubehör**  
Manuelle Nudelmaschine

Reine Hartweizengrieß-Nudeln oder Pasta mit Ei? Nun, wenn es mal **vegan zugehen** soll, kommt dir erstere Variante definitiv zugute. Schließlich kommen auch viele trockene Fertignudeln aus dem Supermarkt allein mit Wasser und Hartweizen aus. Übrigens: In Italien nennt man Hartweizengrieß-Nudeln *pasta secca*, also "trockener Teig". Das soll aber keinesfalls Hinweise auf den Geschmack geben, trocken sind diese Nudeln nämlich keineswegs. Sie sind allerdings **elastischer** als ihre Verwandten mit Ei und wesentlich **länger haltbar**.

Und das Beste: Für Pasta mit Hartweizen brauchst du nur **sehr wenig Zutaten**. Grieß, Haushaltsmehl, Wasser und Salz - prego! Und vor allem: buon appetito!

Hier gebe ich dir noch einige nützliche Tipps für perfekte,

selbstgemachte Pasta wie in Italien:

- 1 -

Salz, Mehl und Grieß gut mischen. Wasser dazugeben und mit einer Gabel grob durchmengen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 Minuten mit den Händen zu einem elastischen Teig kneten. In Frischhaltefolie einwickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

Pastamaschine 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 -

Pasta mit einem Messer zu Lasagneplatten zuschneiden oder mit dem entsprechenden Aufsatz zu Spaghetti oder Bandnudeln durchdrehen. Ca. 15 Minuten antrocknen lassen.

- 4 -

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