

# Nudeln

selber machen

## Die Zutaten:

150g Hartweizengrieß  
 150g Mehl (z.B. Weizen – Typ 405 oder  
 Dinkelmehl)  
 2 Eier  
 50 ml Wasser  
 10g Öl  
 5g Salz



## Die Zubereitung:

- Grieß und Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und die trockenen Zutaten vermischen.
- Eier, Wasser und Öl hinzugeben.
- Die Zutaten für 3 bis 5 Minuten miteinander verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist.
- Nudelteig fühlt sich gerne etwas klebrig nass an. Solange er aber nicht richtig an den Händen klebt ist er in Ordnung. Sollte er zu viel kleben einfach etwas Mehl zugeben und verkneten.
- Den Teig luftdicht einpacken und für gut 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Nach der Ruhezeit den Teig dünn ausrollen (je nach gewünschter Stärke der Nudeln) und zuschneiden oder ausstechen.
- Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und 1 bis 2 Minuten gar werden lassen.  
 Je dichter die Nudel ist um so länger muss sie natürlich gar ziehen.



## Tomatennudeln:

150g Hartweizengrieß  
 150g Mehl (z.B. Weizen – Typ 405 oder  
 Dinkelmehl)  
 1 Ei  
 1 gehäufte EL Tomatenmark  
 50 ml Wasser  
 10g Öl  
 ½ TL Basilikum  
 5g Salz



## Spinatnudeln:

150g Hartweizengrieß  
 150g Mehl (z.B. Weizen – Typ 405 oder  
 Dinkelmehl)  
 1 Ei  
 175g Spinat (tiefgekühlt)  
 10g Olivenöl  
 5g Salz

- Der aufgetaute Spinat wird mit dem Ei und dem Olivenöl fein gemixt und dann mit den anderen Zutaten zu einem Nudelteig verknetet.

QR-Code scannen und Video schauen!



## Energiegehalt Nudeln aus Weizen

	Energie	Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Weizenmehl	1282 kcal 5368 kJ	19,1%	64,9%	14,3%	2,3%
pro 100g (roh)	259 kcal 1084 kJ	19,1g	64,9g	14,3g	2,3g
Weizen-Vollkornmehl	1240 kcal 5192 kJ	21,1%	61,7%	15,5%	3,7%
pro 100g (roh)	251 kcal 1049 kJ	21,1g	61,7g	15,5g	3,7g

## Energiegehalt Nudeln aus Dinkel

	Energie	Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Dinkelmehl	1309 kcal 5481 kJ	19,8%	64,3%	14,3%	1,4%
pro 100g (roh)	265 kcal 1107 kJ	19,8g	64,3g	14,3g	1,4g
Dinkel-Vollkornmehl	1309 kcal 5481 kJ	22,1%	61,9%	14,4%	2,4%
pro 100g (roh)	265 kcal 1107 kJ	22,1g	61,9g	14,4g	2,4g

## Ergänzender Energiegehalt der Nudeln mit Tomate oder Spinat

	Energie	Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Tomatennudeln	20 kcal 84 kJ	4,5%	68,4%	23,8%	8,9%
pro 100g Nudelteig (roh)	4 kcal 17 kJ	1g	15g	5g	2g

	Energie	Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Spinatnudeln	32 kcal 134 kJ	17,1%	12,5%	58,4%	26,9%
pro 100g Nudelteig (roh)	56 kcal 234 kJ	29,9g	21,9g	102,2g	47g

Um den passenden Energiegehalt zu ermitteln einfach den Wert aus der Tabelle rechts mit der Nudelvariante addieren.

Zum Beispiel - Tomatennudeln aus Weizenvollkornmehl:

Weizen-Vollkornmehl pro 100 g (roh) 251kcal  
 Toatennudeln pro 100 Nudelteig (roh) 4kcal  
 Gesamt: 255kcal

2. Beispiel - Spinatnudeln aus Dinkelmehl:

Dinkelmehl pro 100 g (roh) 265kcal  
 Spinatnudeln pro 100 Nudelteig (roh) 56kcal  
 Gesamt: 321kcal