

Vollkorn-Pastateig

Ballaststoffe statt Zusatzstoffe: Mit dem Rezept für den Vollkorn-Pastateig gelingen frische leckere Nudeln - und man weiß genau, was drin ist.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,4 h



Zutaten

200 g Weizenvollkornmehl
200 g Mehl
4 Stk. Eier
2 EL Olivenöl
4 EL Wasser
Salz
Mehl (zum Bearbeiten)

Zubereitung

1. Für den Vollkorn-Pastateig zuerst die beiden Mehlsorten in eine Schüssel geben und vermischen. Die Eier, Salz und Olivenöl sowie vier Esslöffel Wasser ebenfalls zufügen. Nun mit dem Rührgerät (Knethaken) die Zutaten lange und gründlich durchkneten, bis sich ein gleichmäßiger Teig bildet. Alternativ kann das Kneten auch in einer entsprechend ausgestatteten Küchenmaschine erfolgen. Wenn die Eier klein sind, braucht der Teig eventuell noch etwas mehr Wasser.
2. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig ein paar Minuten lang mit den Händen kneten und bei Bedarf noch etwas Mehl zufügen. Den fertigen Pastateig in zwei bis drei Portionen teilen und diese jeweils in Klarsichtfolie einwickeln. Für eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Anschließend nach Belieben zu Nudeln verarbeiten (formen, ausstechen, durch die Nudelmaschine ziehen etc.).

Tipp

Im Unterschied zu den meisten fertigen Produkten müssen die selbstgemachten Nudeln aus dem Vollkorn-Pastateig nur wenige Minuten kochen (etwa 2 bis 4 Minuten, je nach Nudelgröße).