

Nudeln



Ob als Bänder, Schleifen oder ausgestochene Formen: Selbstgemachte Nudeln sind einfach herzustellen und schmecken köstlich mit Soße oder als Suppen-einlage. Getrocknet lassen sie sich gut aufbewahren oder verschenken.

ganzjährig



Enthält Gluten (Mehl, Grieß)



Kosten pro Kind: bis 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 700 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 300 g Grieß (Dinkel oder Weizen)
- 16 EL Olivenöl
- ca. 400 ml Wasser

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 350 Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 150 g Grieß (Dinkel oder Weizen)
- 8 EL Olivenöl
- ca. 200 ml Wasser

Küchenwerkzeug

- Küchenwaage
- große Schüssel
- Messbecher
- sauberes Geschirrtuch
- Nudelhölzer oder Nudelmaschine (alternativ: Flaschen, Schraubgläser)
- ggf. Teigkarte
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- ggf. Ausstechförmchen
- großer Topf mit Deckel

(Saisonale) Alternativen

Ein Teil des Getreidemehls kann durch andere Mehle wie Maismehl oder Buchweizenmehl ersetzt werden. Statt Grieß lässt sich auch Polenta verwenden. Das Olivenöl lässt sich durch Rapsöl ersetzen.

- 1 Das Mehl und den Grieß abwiegen und in die große Schüssel füllen.**
- 2 Das Öl zur Mehl-Grieß-Mischung geben.**
- 3 Das Wasser abmessen, etwa $\frac{3}{4}$ davon zur Teigmischung geben und alles verkneten. Ist der Teig nicht geschmeidig genug, noch etwas Wasser hinzugeben. Den Teig mit dem Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.**
- 4 Den Teig in 12 Stücke teilen und mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Den Teig beim Ausrollen immer wieder wenden.**
- 5 Den Teig nach Belieben mit Keksförmchen ausstechen, in lange Schnüre schneiden oder in andere Nudelformen bringen.**
- 6 Die frischen Nudeln in gesalzenem kochendem Wasser ca. 2 Minuten kochen und abgießen.**

Tipps & Tricks

Mit etwas Kurkuma oder Tomatenmark lässt sich der Teig färben. Schauen Sie doch mal mit den Kindern, welche unterschiedlichen Nudelformen es gibt und formen Sie sie gemeinsam nach. Die Nudeln lassen sich ausgebreitet auf Backpapier gut trocknen (dauert ca. 2 Tage) und sind tolle selbstgemachte Geschenke. Die Kochzeit bei getrockneten Nudeln ist dann etwas länger.

Beim Abwiegen können sich die Kinder abwechseln. Oder jedes Kind stellt seine eigene kleine Menge Teig in kleinen Schüsseln her.

Das gelingt gut zu zweit: Ein Kind hält den Löffel, ein anderes gießt das Öl auf den Löffel.

Können die Kinder noch nicht lesen, hilft ihnen eine Markierung am Messbecher, die die benötigte Menge anzeigt. Der Teig sollte nicht an den Händen kleben bleiben und auch nicht bröckelig sein. Der Teig kann auch länger ruhen.

Zum Teilen ist eine Teigkarte praktisch. Jedes Kind kann ein eigenes Teigstück ausrollen. Als Nudelholz eignen sich auch Flaschen oder Schraubgläser. Lässt sich gegen das Licht durchschauen, ist der Teig dünn genug.

Nudeln nebeneinander auf Backpapier oder einen Teller legen, damit sie nicht zusammenkleben. Lange Nudeln über eine Schnur, Schüssel- oder Topfränder hängen.

Sind mehrere Töpfe vorhanden, können die Kinder nacheinander ihre eigenen Nudeln kochen. Die gar gekochten Nudeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen und die nächsten hineingeben.



Nudeln gibt es in zahlreichen Varianten und Formen. Je nach Region gibt es typische Nudelrezepte: In Italien werden sie z.B. überwiegend aus Hartweizengrieß hergestellt, während in Deutschland traditionelle Nudelprodukte wie Spätzle mit Mehl und Ei hergestellt werden.