

ITALIENISCHER PASTATEIG

300g Gries = ca. 800g gekochte Nudeln

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 30 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 25.-

Nährwert pro Rezept

630 Kcal, 25g Fett, 90 g KH davon

Zutaten

500 g Hartweizengriess

150 - 200g Wasser (die Wassermenge hängt von der Griessorte ab und kann sehr stark variieren)

1

alles zusammen in eine Schüssel geben und 2 Min. auf Stufe 1 mit dem Flachrührer vermengen
10 Min. ruhen lassen
nochmals 2 - 5 Min. kneten bis die Masse sich von Hand zu einem ledrigen Teig drücken lässt
den Teig nun wie gewünscht weiter verarbeiten zu:
Nudeln
Lasagneblätter
Ravioli
Penne
usw.

INFO

Je nach Weiterverarbeitung und Verwendung vom Pastateig macht es Sinn, den Teig nicht zu salzen. Nudeln/Penne: erst nach dem Abschütten vom Wasser würzen, sonst musst du das Wasser auch salzen

Lasagneblätter/Ravioli: wenn der Teig die richtige Konsistenz hat kannst du das Salz gemäss Gewicht hinzufügen (auf ein Kilogramm Teig 10g Salz) und den Teig nochmals gut vermischen

Der Teig ist anfangs der Weiterverarbeitung sehr bröckelig. Wenn er 2 - 3 mal durch die Walzen gelaufen ist, wird er kompakt. Der Teig für die Verarbeitung mit den Walzen verträgt mehr Feuchtigkeit als der Teig für den Pastawolf (Penne/Makaronen/Hörnli). Frische Nudeln haben eine extrem kurze Kochzeit, je nach Dicke liegt diese bei 20 Sec. bis 1 Min.