

## Neues von Barbara Rütting Pfingstnewsletter



### Miau!

Hier bin ich mal wieder, Barbaras Kater Fettucini!

Auch in einem so zauberhaften Frühling wie diesem gibt es mal ein verregnetes Wochenende. Die Natur freut sich – aber die Kinder maulen und nerven die Erwachsenen, weil sie nicht draußen spielen können, die ganze Familie hat schlechte Laune. Und da habe ich mir gedacht: machen wir doch gemeinsam Nudeln! Das macht allen Spaß, Nudeln essen alle gern – und das Wochenende ist gerettet!

Vorweg für diejenigen, die das Buch noch nicht kennen: die Rezepte sind nach den Jahreszeiten angeordnet, begleitet von Spielen und Liedern, alle Rezepte vegetarisch, viele davon auch vegan, also ideal für Familien, die erst einmal in die vegetarische Küche hineinschnuppern wollen. Und die werden staunen, wie gut alles schmeckt!

Das Rezept habe ich von unserer Freundin Giliola, einer waschechten Italienerin. Ihre Nudeln schmecken so gut, weil sie den Teig ganz lange knetet, am besten wechselt ihr euch dabei ab. Im Grundrezept sind die Nudeln vegan, ihr könnt sie dann entweder als vegetarisches oder veganes Gericht weiter verarbeiten und servieren. Am bekanntesten ist die vegetarische Variante, mit zerlassener Butter, Sahne und geriebenem Parmesan. Vegan wären zum Beispiel die „Nudeln Kunterbunt“ mit buntem Gemüse wie Paprika, Zucchini, Maiskörnern, Brokkoli und jungen Erbsen, begleitet von einer würzigen Tomatensauce. Wenn ihr es lieber süß

mögt, machen euch vielleicht die „Süßen Nudeln Schlaraffenland“ am meisten an – mit Nüssen, Mohn und Marmelade.

Hier ist das Grundrezept:

Vollkornmehl aus Dinkel (250 g nach dem Aussieben der Kleie)  
2 Prisen Steinsalz  
evtl. 1 TL Kurkuma  
1 ½ EL Olivenöl  
120 – 150 ml lauwarmes Wasser  
Mehl zum Ausrollen  
Salz für das Kochwasser

Ihr braucht:

Teigrührschüssel, große, saubere Arbeitsfläche (Brett oder Küchentisch), Esslöffel, Teelöffel, Nudelholz, Messer, Holzlöffel, Sieb, großen Topf

So wird's gemacht:

Das Mehl in die Schüssel bzw. auf die Arbeitsfläche schütten, mit 1 – 2 Prisen Salz (nicht mehr, sonst werden die Nudeln brüchig) und Kurkuma (für eine schöne Farbe) gut vermischen. In die Mitte des Mehls eine Mulde machen. Dahinein nach und nach das Öl und das Wasser rühren. Alles gründlich mit den Händen verkneten, 5 – 10 Minuten – ordentlich mit den Handballen in allen Richtungen. Dabei könnt ihr euch ja eventuell abwechseln! Der Teig muss am Schluss geschmeidig und elastisch sein, nicht zu hart und nicht zu weich – eventuell noch etwas Wasser und/oder Mehl unterkneten.

Den Teig mit dem Nudelholz auf einem bemehlten Brett oder auf dem Küchentisch möglichst dünn, optimal wäre 1 mm dick, ausrollen. Dabei immer wieder mit Mehl bestäuben, damit er weder an der Arbeitsfläche noch am Nudelholz kleben bleibt.

Nun schneidet ihr den Teig mit einem scharfen Messer in etwa 0,5 – 1 cm breite Streifen. Jetzt sind die Nudeln fertig.

In einem großen Topf Wasser mit reichlich Salz erhitzen. Wenn es kocht, gebt ihr die Nudeln hinein und rührt vorsichtig mit dem Holzlöffel um. Sie müssen nun ca. 5 Minuten leise köcheln, dann sind sie gar.

Die Nudeln in ein Sieb schütten, das Wasser ablaufen lassen. Nudeln zurück in den Topf geben, wieder auf den Herd stellen und warm halten.

Soweit das Grundrezept – dann geht's weiter wie oben geschildert entweder üppig italienisch oder kunterbunt oder süß wie im Schlaraffenland.

Nun wünsche ich der ganzen Familie ein fröhliches Wochenende trotz Regen. Lasst es euch schmecken!

MIAU!

Euer Kater Fettucini