



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



Avocado-Sahne-Nudeln

ZUTATEN 4 Portionen

Für die Nudeln:

- 250 g Lein-dottermehl der Kanow-Mühle
- 50 g z.B. Weizenmehl zum Ausrollen
- 3 kleine Eier
- 70 ml Wasser, handwarm
- 1 Prise Salz

Arbeitszeit für die Nudelherstellung: Schwierigkeitsgrad: mittel
ca. 50 Min.; Kochzeit ca. 20 Min., Ruhezeit ca. 30 Min.

Arbeitszeit für die Soße: ca. 15 Min., Schwierigkeitsgrad: normal

Dazu passt: Ruccola-Salat mit Johannisbeeren, Kürbiskernöl der Kanow-Mühle und Balsamicoessig

Für Avocado-Sahne-Soße:

- 2 Avocados
- 200g Saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl der Kanow-Mühle
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Wahl
- 20 Kirschtomaten

ZUBEREITUNG

Grundrezept für Nudelteig: Lein-dottermehl, die Eier und 2/3 vom Wasser und Salz in eine Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Er sollte nicht mehr kleben, bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl unterkneten. Am Ende zu einer Kugel formen und in eine Frischhaltefolie wickeln, 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Teig in 4 - 5 Scheiben zerteilen - nur mit Teilstücken arbeiten, den Rest solange in Frischhaltefolie wickeln, damit er nicht austrocknet.

Teigstücke mit dem Nudelholz oder der Nudelmaschine zu Nudeln weiter verarbeiten.

Per Hand mit dem Nudelholz: Teigstück auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehltem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen - unter 0,2 cm. Dann zu Bandnudeln jeweils auf 0,5 - 1 cm breite Streifen mit Messer oder Pizzaschneider schneiden.

Ist die Pasta geformt, muss sie erst einmal getrocknet werden – selbst wenn du die Nudeln direkt gekocht werden sollen, ansonsten kleben sie beim Kochen zusammen. Wie gewohnt kochen - Garzeit 20 Min. - je dicker die Nudeln desto länger die Garzeit.

Lagerung: In einem lichtundurchlässigen Behälter luftdicht, Nudeln mit Ei am besten im Gefrierschrank aufbewahren, frische Pasta können bis zu 3 Tagen auch im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Avocado-Sahne-Soße: Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch auslöffeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Alles mit der saueren Sahne, 2 EL Olivenöl und 3 EL Zitronensaft pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Pasta garen, abgießen, mit der Avocado-Sahne-Soße und auf die Teller aufteilen. Kirschtomaten halbieren, in 1 EL Olivenöl anbraten und auf die Nudeln geben.

Glück zu! - Ihr Ölmüller