

Breite - Bärlauchnudeln

Kategorien: Nudeln, Bärlauch

Zutaten für: 4 Personen

30	Gramm	Bärlauch
3	Essl.	Wasser
3		Eier
300	Gramm	Weizenmehl
1	Essl.	Olivenöl
		Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2	Teel.	Butter
2	Teel.	Öl
6	mittl.	Bärlauchblätter
1	Essl.	Sonnenblumenkerne

Anleitung:

Den Bärlauch kleinschneiden, zusammen mit 2 bis 3 Esslöffeln Wasser im Mixer pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel passieren.

Eier, Mehl und Olivenöl zufügen. Mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zu einem festen, glatten Teig verkneten. Etwa 30 Minuten, mit einem feuchten Tuch bedeckt, an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Anschließend den Teig dünn ausrollen und mit einem Messer in 3cm breite Streifen schneiden. Auf einem Tuch trocknen lassen und sofort in Salzwasser mit je 1 Teelöffel Butter und Öl al dente kochen. Vorsichtig rühren, damit die Nudeln nicht zusammenkleben. Die restlichen Bärlauchblätter in feine Streifchen schneiden, in einem Teelöffel Butter kurz dünsten und unter die gut abgetropften Nudeln mischen.

In vorgewärmten Tellern anrichten und als Garnitur einige, in einem Teelöffel Öl geröstete Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Pro Portion: 470 kcal

Tipp: Bärlauch ist ein wildwachsendes Kraut, dessen Duft dem Knoblauch ähnelt. Aus diesem Grund kann Bärlauch auch anstelle von Knoblauch in der Küche verwendet werden. In Gemüseläden, oder auf Märkten findet sich Bärlauch nur selten.

Da bleibt nur das Sammeln! Riecht es im lichten Wald verdächtig nach Knoblauch, ist das gesuchte Kraut nicht weit, Lassen Sie sich von Ihrer Nase führen und verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen, natürlich weitab von schädlichen Autoabgasen.