

Bandnudeln mit Erbsen-Minz-Sauce

1/3 Nudelteig

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Frühling Für: 4 Personen



© Elisabeth Hohenwarter

Zutaten

200 G	Weizen- oder Dinkelmehl
200 G	Hartweizengrieß
4	Eier
1 EL	Salz
2 EL	Pflanzenöl
	Wasser nach Bedarf

Verfasst von: Elisabeth Hohenwarter

Zubereitung

1. Für den Nudelteig alle Teigzutaten miteinander verkneten.
2. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, damit ein geschmeidiger fester Teig entsteht.
3. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 15 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen.
4. Dann den Nudelteig sehr dünn ausrollen und mit einem Teigrad in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
5. In etwas in Mehl wenden und Pasta locker beiseitelegen.
6. In einem großen Topf Salzwasser mit 1 EL Öl zum Kochen bringen.
7. Bandnudeln, je nachdem, wie dünn sie ausgerollt wurden, zwischen 3 und 5 Minuten al dente kochen.

Frische Pasta braucht viel kürzer als trockene. Am besten Garprobe machen!

8. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einer Pfanne mit Butter schwenken. Zuckererbsen kurz mitschwenken.

Info

Isst-Gut-Rezept, Nudel-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Der übriggebliebene Nudelteig kann gut zu Nudeln für ein weiteres Gericht weiterverarbeitet werden. Außerdem passt dazu ein frischer saisonaler Salat - eventuell mit Joghurtdressing zubereitet!

Rezept aus Magazin Frühling / Sommer 2023

Bandnudeln mit Erbsen-Minz-Sauce

2/3 Fülle

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Frühling Für: 4 Personen



© Elisabeth Hohenwarter

Verfasst von: Elisabeth Hohenwarter

Zutaten

1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
4 EL	Weißwein
250 G	junge Erbsen
	etwas Butter
150 ML	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	Zitronenabrieb
2-3	BLÄTTER frische Minze
	etwas Schlagobers

Zubereitung

1. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Butter glasig dünsten, Erbsen dazugeben und kurz mitrösten.
2. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren.
3. Mit Suppe aufgießen, Minze dazugeben und leicht köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.
4. Abschmecken, mit dem Mixstab pürieren und nach Belieben mit flüssigem Obers verfeinern.
5. In der Zwischenzeit die Zuckererbsen weich kochen und nach dem Kochen in Eiswasser legen, damit sie die schöne Farbe behalten.

Bandnudeln mit Erbsen-Minz-Sauce

3/3 Zum Anrichten

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Frühling Für: 4 Personen



© Elisabeth Hohenwarter

Zutaten

-
- Ziegenfrischkäse
-
- frische Minzblätter
-
- Zuckererbsen
-
- ein paar Walnusskerne
-

Verfasst von: Elisabeth Hohenwarter

Zubereitung

1. Nudeln mit der Sauce, den Zuckererbsen und dem Ziegenkäse anrichten. Mahlzeit!