

Blitzschnelle Bandnudeln

glutenfrei

Foto: Sabine Paul



2 Portionen (250 g)

- 120 g Buchweizenmehl
- 40 g Teffmehl (oder Kichererbsenmehl;
oder eine Mischung aus beiden Mehlen)
- 2 Prisen Salz

- 2-3 TL Madras-Currypulver (oder Kurkumapulver)
- 100 ml Wasser
- etwas Buchweizenmehl zum Ausrollen



Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen
- Wasser zugeben, zu einem glatten Teig kneten
- Der Teig kann sofort verarbeitet werden oder im Kühlschrank für 1-2 Stunden gelagert werden
- Teig vierteln, jedes Viertel auf einem (glutenfrei) bemehlten Schneidbrett länglich ausrollen
- Den ausgerollten Teig längs halbieren und durch eine Nudelmaschine zu Bandnudeln schneiden
- Nudeln auf einem großen Teller trocknen lassen, oder einfrieren oder sofort in einem Topf mit heißem Salz-Wasser für 5-6 Minuten weich kochen

! Tipps

- Glutenfreie Nudelteige sind weniger elastisch, daher sollten sie mit der Hand oder mit einer Nudelmaschine verarbeitet werden. Zum Einstieg eignet sich eine Nudelmaschine mit Handkurbel. Wer häufig Nudeln selbst zubereitet oder größere Mengen verbraucht, kann eine elektrische oder vollautomatische Nudelmaschine wählen
- Der Teig ist auch als Lasagne-Teig geeignet
- Curry-Pulver oder Kurkuma-Pulver verleihen eine schöne gelbe Farbe. Alternativ kann auch Rote Bete-Pulver für rote Nudeln oder Spinat-Pulver oder Chlorella-Pulver für grüne Nudeln verwendet werden



Ungewöhnlich: Nudeln als Brainfood

Nudeln sind üblicherweise kohlenhydratlastig, sorgen für starke Insulinausschüttung und enthalten den Störfaktor Gluten, der der Darmschleimhaut und den Darmbakterien zusetzt. Glutenfreie Nudeln sind, je nach gewähltem Mehl, deutlich weniger kohlenhydrat- bzw. kalorienreich und kommen ohne Gluten aus. Das tut nicht nur dem „zweiten Gehirn“, dem Darm, gut, sondern wirkt sich auch positiv auf die Gehirnleistung aus. Zusätzlich gehirnförderliche Gewürze wie Kurkuma sind ein weiterer Booster und machen solche Nudeln zu echtem Brainfood.