



Handgemachte Nudeln mit Walnuss-Bolognese

Zutaten (für vier Portionen):

Nudeln:

150 g Hartweizengrieß
50 g Walnuskerne
200 g Weizenmehl
1-2 EL Olivenöl
Salz
Muskatnuss

Walnuss-Bolognese:

1 Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
1/4 Knollensellerie
1 Karotte
Salz, Pfeffer
Lorbeer
100 g Walnuskerne
1-2 EL Tomatenmark
1 Dose gehackte Tomaten (etwa 400 g)
Rosmarin
Bohnenkraut
Thymian

Sowie:

2 EL Paniermehl

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für den Nudelteig einen Teil des Hartweizengrießes mit den Walnüssen in eine Küchenmaschine geben und fein mahlen. Alternativ die Nüsse mit einem Messer möglichst fein hacken. Diese Masse dann zusammen mit dem übrigen Hartweizengrieß, Weizenmehl, Olivenöl, Salz, Muskatnuss und 150 Millilitern warmem Wasser in eine Schüssel geben und erst grob mit einem Holzlöffel vermischen. Den Teig dann auf die Arbeitsfläche geben und mit den Händen etwa zehn Minuten durchkneten, er wird dabei spürbar geschmeidiger. In Backpapier eingeschlagen mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Karotte sehr fein würfeln und anschwitzen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer zusammen mit grob gehackten Walnüssen dazugeben, bevor das Tomatenmark, stückige Tomaten und ein Schuss Wasser dazukommen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Gemüse weich sind, das sollte etwa 10 bis 15 Minuten dauern. Zum Schluß fein gehackten Rosmarin, Bohnenkraut und Thymian dazugeben.

Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine (Alternative: Nudelholz) dünn ausrollen. Dann mit einem Messer oder mit dem entsprechenden Aufsatz für die Nudelmaschine zu Tagliatellen verarbeiten. Sofort in sprudelnd kochendes Salzwasser geben oder auf leicht bemehlten Küchentüchern oder

aufgehungen trockenen lassen. So sind die Nudeln auch für längere Zeit haltbar. Frische Pasta hat eine Kochzeit von nur wenigen Minuten. Abschütten, zusammen mit der Walnuss-Bolognese anrichten und mit geröstetem Paniermehl garnieren. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

724 kcal – 34 g Fett – 21 g Eiweiß – 82 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.