

## Kochen und Backen mit Kindern

# Rezept: Weihnachtsnudeln mit Kindern selber machen

Was wäre die Weihnachtszeit ohne Plätzchen ausstechen? Es müssen aber nicht immer Kekse sein – auch Nudelteig lässt sich prima mit Förmchen ausstechen, wie dieses Rezept aus Sarah Wieners Familienküche zeigt. Besonders Kinder haben Spaß beim Herstellen der Weihnachtsnudeln.

Die Weihnachtsnudeln sind schnell gekocht und frisch serviert ein Genuss. Getrocknet sind sie außerdem ein schönes Geschenk. Hier kommt das Rezept!

### Zutaten für 4 Portionen

- 350 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 150 g Grieß
- 8 EL Olivenöl
- 200 ml Wasser
- Salz
- Wasser (zum Kochen)

### Benötigte Küchenwerkzeuge

- Küchenwaage
- große Schüssel
- Messbecher
- sauberes Geschirrtuch
- Nudelholz (alternativ: Nudelmaschine, Flasche oder Schraubglas)
- Ausstechförmchen
- Messer
- Schneidebrett
- großer Kochtopf mit Deckel

#### Web-Tipp

Vertiefende Infos zum Kochen und Essen mit Kindern sowie weitere Rezepte für den Familienalltag finden Sie unter [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)

Die Familienküche ist ein kostenloses Angebot der bundesweiten Ernährungsinitiative "Ich kann kochen!", die Sarah Wiener gemeinsam mit der Barmer ins Leben gerufen hat.



Foto: Sarah Wiener Stiftung

### So geht's

- 1** 350 g Vollkornmehl und 150 g Grieß abwiegen und in die große Schüssel füllen.
- 2** 8 EL Öl zur Mehl-Grieß-Mischung geben.
- 3** 200 ml Wasser abmessen, etwa  $\frac{3}{4}$  davon zur Teigmischung geben und alles miteinander verkneten. Ist der Teig nicht geschmeidig genug, noch etwas Wasser hinzugeben. Den Teig mit dem Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- 4** Den Teig in mehrere Stücke teilen und mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Den Teig beim Ausrollen immer wieder wenden.
- 5** Nach Belieben mit Ausstechförmchen ausstechen, in lange Schnüre schneiden oder in andere Nudelformen bringen. Nudeln nebeneinander auf Backpapier oder einen Teller legen, damit sie nicht zusammenkleben. Lange Nudeln über eine Schnur, Schüssel- oder Topfränder hängen.
- 6** Die frischen Nudeln in gesalzenem, kochendem Wasser ca. 2 Minuten kochen und abgießen.