

Marias Gesundküche „hoch3“

Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook

Fingernudeln - Schupfnudeln

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kartoffeln mehlig kochend (keine festkochenden Kartoffeln verwenden, das geht schief 😞!)
- 100 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
- 1 Ei
- Etwas Kräutersalz

Kartoffeln kochen/dämpfen, schälen und in eine große Schüssel durch eine Kartoffelpresse pressen. Das Mehl, das Ei und etwas Kräutersalz zugeben und von Hand zu einem festen Teig mischen.

Ein Brett bereitlegen und mit etwas Mehl einstauben.

Mit einem Teelöffel jeweils eine kleine Menge Teig abstechen und mit bemehlten Händen zu fingerlangen Nudeln rollen, an den Seiten spitz zulaufend. Auf dem Brett ablegen bis der ganze Teig zu Fingernudeln gerollt ist.

Eine große Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Fingernudeln darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun backen.

Werden die Nudeln zu einer Soße gereicht sind sie gleich so zu genießen. Werden die Nudeln „pur“ gegessen, zum Beispiel mit Salat oder Sauerkraut, ist es lecker ganz zum Schluss noch reichlich Butter zu den Fingernudeln zu geben und diese in der Butter zu schwenken

Dazu:

- Lauch in einer separaten Pfanne in Butter dünsten und unter die Nudeln mischen.
- Mit ungarischem Sauerkraut
- Reichlich Salat jeglicher Art!

Optional:

- Frische Kräuter in den Teig mischen, z. B. Bärlauch, Brennessel, Giersch u. a.

TIPP für Mamas und Omas:

Fingernudeln sind ein herrliches Kindergericht!

Meine Enkelkinder sind mittlerweile nicht mehr sicher, ob Pfannkuchen oder Fingernudeln bei den Lieblingsgerichten an erster Stelle steht 😊

UND Thema "Baby-Lead Weaning":

Auch Babys lieben Fingernudeln sobald sie greifen können, also ungefähr ab 6 Monaten. Dazu nicht allzu knusprig braten.

