



Biangbiang-Nudeln selber machen



Zutaten

Menge

100 g	Wasser
3-5 EL	Rapsöl
200 g	Weizenmehl
1 TL	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 180 Min. Gehzeit

pro Portion: 1088 kJ, 260 kcal, 38 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 111 g Fett, 0 mg Cholesterin, 1,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

vegan

Zubereitung

Biangbiang-Nudeln sind eine spezielle Nudelsorte aus China, die auch super einfach selber gemacht sind. Wir haben die Biangbiang-Nudeln für unsere selbstgemachten Dandan-Nudeln gemacht und die Kombination aus den frischen Nudeln, der würzigen Soße und dem knackigen Topping schmeckt wirklich unglaublich lecker! Unsere Biangbiang-Nudeln bestehen aus Weizenmehl, Wasser, Salz und Rapsöl! Die Nudeln müssen nicht unglaublich lange geknetet werden, brauchen dafür aber eine etwas längere Ruhezeit. Nach der Ruhezeit muss man den Teig der Biangbiang-Nudeln nur noch kurz schlagen und ziehen und dann können die Nudeln auch schon gekocht werden. Also nichts wie ran an den Teig und los geht's!

Step 1:

Für die Biangbiang-Nudeln löst du zuerst das Salz im Wasser auf. Dann das Mehl in eine Schüssel geben und schluckweise unter konstantem Rühren das Wasser hinzugeben. Der Teig sollte noch nicht geknetet werden, sondern nur gerade so vermengt werden. Den Teig für ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Step 2:

Nach der Ruhezeit kannst du den Teig für ca. 2 bis 4 Minuten durchkneten, bis der Nudelteig geschmeidig wird. Den Teig zu einer Kugel formen, die Unterseite andrücken und über die Arbeitsplatte schieben, damit eine Oberflächenspannung auf dem Teig entsteht. Das wiederholst du ca. 10 Mal aus verschiedenen Richtungen.

Step 3:

Jetzt kannst du das Öl in eine große Schüssel füllen. Dann den Teig zu einer Wurst rollen und in 4 gleiche Teile zerteilen. Die Teigstücke wie zuvor mit Druck über die Arbeitsplatte schieben und anschließend wieder zu einer Wurst rollen. Nun kannst du die Teigstücke in die Schüssel legen und gut einölen. Den Teig nochmals für mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

Step 4:

Anschließend kannst du einen Topf mit Wasser aufstellen und das Wasser zum Kochen bringen. Eine zweite Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Ein Teigstück aus der Schüssel nehmen und etwas in die Breite und Länge ausrollen (in etwa Essstäbchen lang). Dann die Mitte mit einem Essstäbchen oder Kochlöffel eindrücken. Jetzt die beiden Enden des Teiges in die Hand nehmen und diesen auseinanderziehen. Dabei schlägst du den Teig schnell ca. 10 Mal auf die Arbeitsplatte.

Step 5:

Dann in die Mitte der Teigstücke greifen und die Nudeln auseinanderreißen. Die Nudeln kannst du direkt ins heiße Wasser geben und für 1 - 2 Minuten kochen. Währenddessen kannst du die restlichen Teigstücke genauso verarbeiten. Die Nudeln nach der Garzeit im kalten Wasser abschrecken.