

Kochen

Eberhard Braun

Montag, 07.08.2023

Schupfnudelsalat mit Ofengemüse

Für 4-6 Personen

Zutaten

Für das Ofengemüse

350 g Zucchini
 2 Paprikaschoten gelb und rot
 150 g Karotten
 100 g Cocktailtomaten
 50 g Zwiebel, rot
 1 Knoblauchzehe
 1 Biozitrone
 1 EL Rapsöl
 75 g Rauke
 10 Basilikumblätter
 etwas Salz
 etwas Pfeffer



Für die Schupfnudeln

250 g Dinkelmehl (Typ 630)
 215 g Wasser
 1 TL Salz
 3 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl

Für das Dressing

2 EL Balsamessig
 4 EL Rapsöl
 2 EL Wasser
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Zucker, nach Belieben
 1 Prise Zucker, nach Belieben

Zubereitung

1. **Für das Gemüse** Zucchini, Paprikaschoten, Karotten, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch putzen bzw. schälen, abbrausen und trockentupfen.
2. Zucchini und Paprika in ca. 1-2 cm große Würfel, Karotten in ca. 3 mm dünne Scheiben, Tomaten in Hälften sowie Zwiebel und Knoblauch in dünne Spalten bzw. Scheiben schneiden.
3. Zitrone abbrausen und trockenreiben. Zitronenschale dünn abreiben. Zitrone halbieren.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten darauflegen.
5. Das vorbereitete Gemüse, bis auf die Tomaten, in eine Schüssel geben. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und anschließend auf dem Backblech verteilen. Im Ofen bei 200 Grad Umluft ca. 12-15 Minuten garen.
6. **Inzwischen für die Schupfnudeln** das Wasser aufkochen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Zuletzt mit leicht bemehlten Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
7. Den Teig halbieren und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu jeweils einer etwa 1 cm dicken Rolle formen.
8. **Das Gemüse** aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

9. Den Saft der warmen Zitronen auspressen, in eine Schüssel geben. Mit Wasser, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und Essig mischen.

Tomaten und grob zerpflückte Basilikumblätter unter das Dressing mischen.

10. **Für die Schupfnudeln** vom Teig ca. 1 cm große Teigstücke abtrennen. Jedes Teigstück mit den Handflächen zu Schupfnudeln rollen. Die beiden Enden sollten spitz zulaufen.

11. Die Schupfnudeln in leicht gesalzenem Wasser ca. 10-12 Minuten sanft köcheln, bis die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen. Herausheben, abtropfen lassen und auf einem Backblech ausdampfen lassen.

12. Das lauwarme Gemüse zu den Tomaten geben und mischen.

13. Die Schupfnudeln in Öl goldbraun braten und würzen. Rauke abbrausen, trockenschütteln und grob zupfen oder schneiden.

14. Schupfnudeln mit dem Gemüse und Rauke mischen, erneut abschmecken und servieren.