



Selbstgemachte Reismudeln

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 4 Portionen | z.B. vietnamesische Sommerrollen oder Pho)

- › 240 g Reismehl (3 Tassen)
- › 1 ¼ Tassen Wasser
- › 2 Prise Salz

TIPP:
Reismudeln können in Pho/Suppen oder auch in vietnamesischen Frühlingsrollen genossen werden.

Zubereitung

Etwa ein Viertel des Reismehls mit einer Prise Salz und Wasser vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist und keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Die Masse auf mittlerer Temperatur erhitzen, dabei ständig rühren, bis sich Blasen formen und der Teig eindickt. Danach gut abkühlen lassen. Das restliche Reismehl in eine Rührschüssel geben und mit der vorbereiteten Masse glattrühren. Die Masse sollte weich und klebrig sein. Die Kartoffelpresse mit dem Teig befüllen und die Masse in kochendes, gesalzenes Wasser pressen (siehe Abbildung). Wenn die Nudeln an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig (ca. 1–2 Minuten). Nudeln mit einem Sieb aus dem Wasser fischen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Bis zur Verwendung kühlen oder auch tiefkühlen.

Guten Appetit!



Nährwerte je Portion:		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
46,2 g	– g	0,55 g

* 0,55 g Langkettige Fettsäuren (= 2,4 % der Energie)

Zuckerbarometer



Anmerkung: Durch Abkühlen der Reismudeln wird die glykämische Last reduziert.