SCHUPFNUDELN

selbst gemacht

Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 0,40 € pro Portion
- Die Zubereitungsdauer der Schupfnudeln liegt um die 100 Minuten
- Das Braten der Schupfnudeln dauert dann nur noch 15 Minuten

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 170
- KJ: 710
- Fett: 6,7 g
- KH: 23,1 g davon 1,6 g Zucker
- Eiweiß: 3,4 g

Zutaten:

Für die Schupfnudeln:

- 750 g Kartoffeln
- 75 g Mehl
- 75 g Stärke
- 4 Eigelb
- 1 TL Salz für den Teig
- 1 TL Salz für das „Nudelwasser“
- etwas Pfeffer (aus der Mühle)

- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- etwas Mehl um den Teig auszurollen
- 50 g Butter zum Anbraten der Schupfnudeln

Zubereiten:

Herstellung der Schupfnudeln:
Teil 1 ist das Herstellen der Schupfnudeln, Teil 2 ist das in Butter Braten der fertigen Schupfnudeln. Die Schupfnudeln können auch schon am Vortag hergestellt werden, so dass man diese bei Bedarf nur noch braten muss.

- Die Kartoffeln schälen und im Salzwasser kochen, bis diese weich sind. Das dauert rund 25 Minuten.
- Die Kartoffeln abgießen und mit einer Presse zweimal nacheinander in eine Schüssel pressen und auskühlen lassen.
- Während die gepressten Kartoffeln auskühlen, in einem zweiten größeren Topf Wasser mit Salz zum Sieden bringen, dann die Herdplatte auf mittlere Temperatur runterdrehen.
- Wenn die gepressten Kartoffeln ausgekühlt sind (Auskühlen ist sehr wichtig), das Eigelb, Mehl und Speisestärke zu den Kartoffeln geben.
- Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebene Muskatnuss über die Kartoffeln streuen.
- Dann alles von Hand zu einem Teig verkneten.
- Eine Arbeitsfläche (z.B. den Küchentisch) mit Mehl bestreuen.
- Den Teig aus der Schüssel nehmen und in 4 Teile aufteilen.
- Jedes Teil auf dem Mehl zu einer ca. 2-3 cm dicken Rolle formen/rollen.
- Mit einem Messer die Teigrollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann mit der Handfläche auf einem Brettchen zu Schupfnudeln formen. Dabei die Hände immer wieder mit Mehl bestreuen.
- Die Schupfnudeln in das heiße Salzwasser geben und so lange garziehen lassen, bis diese an der Wasseroberfläche schwimmen. Ich lasse die Schupfnudeln gerne noch einen Moment oben im heißen Wasser schwimmen, damit das Eigelb auch wirklich nicht mehr roh ist.
- Dann Schupfnudeln aus dem heißen Wasser nehmen und in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken. Wenn vorhanden, vor dem Abschrecken gerne auch ein paar Eiswürfel in das kalte Wasser geben.
- Die Schupfnudeln abkühlen lassen, aus dem kalten Wasser nehmen und auf einem sauberen Küchentuch trocknen lassen.
- Die Schupfnudeln sind nun bereit für den Teil 2 „in Butter braten“. Sollten die Schupfnudeln zu einem späteren Zeitpunkt benötigt werden, diese vom Tuch in eine Schüssel geben und mit etwas Sonnenblumenöl „vermischen“, so dass die Schupfnudeln nicht aneinanderkleben. Die Schupfnudeln abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Braten der Schupfnudeln:
- Die Butter auf mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlaufen lassen.
- Die Schupfnudeln darin unter gelegentlichem Wenden (schwenken) goldbraun braten.
- Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.