

Soba Nudeln selbst machen

für 2 Portionen | 20 Minuten | 616 kcal

Um selbstgemachte Soba Nudeln zuzubereiten, benötigst du nur 3 Zutaten und es dauert gerade mal 20 Minuten! Durch ihren besonders aromatischen Duft nach Buchweizen und der handgemachten Konsistenz, sind sie die beste Grundlage für kalte als auch warme Nudelgerichte mit Soba.



Zutaten (2 Portionen)

280 g Buchweizenmehl
70 g Weizenmehl
150 ml Wasser
80 g Katakuriko (Kartoffelstärke)

Zutaten auf 1mal1japan.de/shop
bestellen und direkt nach Hause
liefern lassen – ab 39€ sogar
versandkostenfrei!

Zubereitung (20 Minuten)

1. Zutaten für die selbstgemachten Soba Nudeln bereitlegen.
2. Das Buchweizen- und Weizenmehl in eine größere Schüssel geben und kurz miteinander vermischen.
3. Das Wasser zum Mehl gießen und den Teig zuerst mit den Fingern in der Schüssel zu kleinen Klümpchen vermischen, sodass sich das Wasser ideal mit dem Mehl verbindet. Sollte der Teig entweder zu trocken oder zu feucht wirken, dann behutsam etwas Wasser oder Mehl hineinkneten.
4. Danach den Teig mit den Händen circa 5 Minuten auf der Arbeitsfläche zu einer festen Kugel kneten.
5. Die Teigkugel mit den Handinnenflächen zu einer flacheren Scheibe pressen und auf eine mit Stärke bestäubten Fläche legen. Die Teigscheibe ebenfalls mit etwas Stärke bestreuen.
6. Den Teig mit einem Nudelholz auf eine Breite von maximal 3 mm (also sehr dünn) ausrollen – idealerweise sollte ein Rechteck entstehen, sodass beim Schneiden der Nudeln so wenige Ausschuss wie möglich entsteht. Falls du unsicher bist wegen der Teigdicke, dann lieber etwas dicker belassen und die Nudeln dafür später etwas länger kochen!
7. Den ausgerollten Teig noch einmal mit Stärke bestäuben und zweimal vorsichtig falten: Den Teig am oberen Ende greifen und an das untere Teigende legen.

Anschließend noch einmal das nun obere Ende (dort wo sich die Falte befindet) an das untere Ende legen. Du kannst den gefalteten Teig nun einmal halbieren, damit sich dieser beim Schneiden besser handhaben lässt.

8. Nun mit einem großen scharfen Messer 1-2 mm breite Nudeln schneiden (ich verwende als Hilfsmittel ein langes Lineal). Nach einigen Schnitten die Nudeln lösen und etwas locker in der Hand bewegen sowie in etwas Stärke ummantelt bereitlegen.

9. Jetzt können die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser in einem großen Topf für 4 bis 5 Minuten (bei dickeren Nudeln etwas länger) gekocht und anschließend abgegossen sowie mit kaltem Wasser abgeschreckt werden (zum Beispiel für Zaru Soba). Fertig – Itadakimasu!