



Für Badewannenkapitäne

# Seemannsgarn

## Zutaten:

200 g Mehl (am besten italienisches „tipo 00“ oder Hartweizenmehl)

2 große Bio-Eier

Salz

Olivenöl oder Butter

Text: Annegret Gerleitz | Illustrationen: Liliane Oser



1 Wasche deine Hände gründlich.

2 Schlage die Eier in eine große Tasse und verrühre sie mit einer Gabel.

3 Gib das Mehl in eine Rührschüssel und drücke mit der Faust eine Mulde in die Mitte. Gib die Eier in die Mulde und bedecke sie mit Mehl. Knete dann mit beiden Händen das Ganze zu einem Teig. Fällt der Teig auseinander, befeuchte deine Hände mit etwas Wasser.

4 Knete etwa 10 Minuten, so lange, bis der Teig gleichmäßig ist, und forme aus dem Teig eine Kugel.

5 Wickle den Teig in ein feuchtes Geschirrtuch und lass ihn 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

6 Rolle den Teig auf einer sauberen Arbeitsfläche aus. Gib dazu Mehl auf das Nudelholz und auf die Arbeitsfläche und drehe den Teig dabei immer wieder.

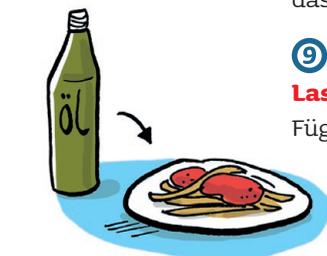
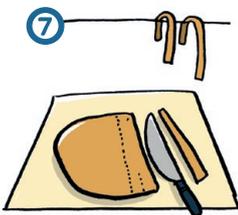
7 Schneide mit einem Messer feine Streifen aus dem Teig und hänge sie über eine gespannte Schnur.

8 Fülle einen großen Topf mit Wasser, füge etwas Salz hinzu und bringe es auf dem Herd zum Kochen. Gib das Seemannsgarn ins kochende Wasser. **Vorsicht, heiß!**

9 Gieße nach 4 Minuten das Wasser ab.

**Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen!**

Füge etwas Olivenöl oder Butter hinzu.



## Tipp

Zum selbst gesponnenen Seemannsgarn schmeckt Tomatensoße oder ein grünes Pesto.