



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 125 ml | Wasser                               |
| 250 g  | Mehl                                 |
| 1 Stk. | gelbe Zwiebel                        |
| 50 g   | pflanzliches oder<br>tierisches Fett |

**Mein persönlicher Tipp**

Weizenmehl durch die Hälfte  
Weizenvollmehl ersetzen.:

**Eva Maria Lipp**

Ernährungsberaterin und  
Kochschulleiterin in Leoben

**Quellen:**

- Eva Maria Lipp: *Genießen ohne Grenzen*

## Scharl oder Scharling

Nach dem Brotbacken getrockneter Nudelteig

**Zubereitung**

- Aus Mehl und Wasser einen festen Nudelteig kneten.
- Diesen rasten lassen und sehr dünn auswalken.
- Nach dem Brotbacken im Backofen anschließend backen.
- Diese sind trocken lange haltbar.
- Als Mittagessen bricht man die durren, spröden Flecken in kleine Stücke.
- Siedet sie in Salzwasser und schmalzt sie dann mit Fett und darin gerösteten Zwiebeln ab.