



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 tierisches Fett

Mein persönlicher Tipp

Weizenmehl durch die Hälfte Weizenvollmehl ersetzen.

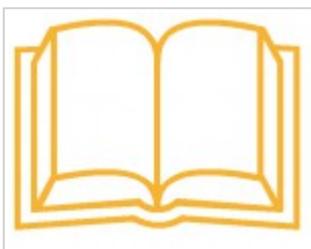


Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben



Quellen:



Eva Maria Lipp: *Genießen ohne Grenzen*

Scharl oder Scharling

Nach dem Brotbacken getrockneter Nudelteig



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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

