



### 4.3.8 Rezept für Salzteig oder Knete

#### Salzteig

3 Tassen Mehl (= etwa 500g)  
1 Tasse Salz  
etwas Wasser

Salz und Mehl mischen.

Wasser nach und nach zugeben,  
bis die richtige Konsistenz entstanden ist.

Eher zu weich, da der Teig  
etwas zäher wird, wenn er ruht.

#### Knete

270 g Salz  
20 g Alaun (aus der Apotheke)  
0,5 l kochendes Wasser  
etwa 350 g Mehl  
2 EL Öl (möglichst geruchsneutral)

Farbe nach Wunsch  
(Lebensmittelfarbe als Pulver oder flüssig.)

Salz mit Wasser übergießen.  
Öl hinzufügen.  
Unter eifrigem Kneten nach und nach das  
Mehl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Der Teig soll nicht mehr kleben,  
aber schön weich sein.

In der Regel werden die 350g Mehl  
nicht ganz gebraucht.