



Kraut-Schupfnudeln mit Zwiebeln

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	0.5 St.
Schupfnudeln	500 g
Gemüsezwiebeln	1 St.
Sonnenblumenkerne	30 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Butter	2 EL
Öl	2 EL
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Weißkohl halbieren, Strunk entfernen und quer in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Gemüsezwiebel halbieren, schälen und in sehr dünne Halbringringe schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Öl auf niedriger Stufe erhitzen. Zwiebeln dazugeben, mit Zucker und Salz bestreuen und zugedeckt ca. 10 Min. schmoren. Danach auf mittlerer Stufe ca. 5–10 Min. ohne Deckel braten, bis die Zwiebeln braun sind.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne fettfrei ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Auf einem Teller beiseitestellen, leicht salzen und zuckern.
4. In der Pfanne 1 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Weißkohl darin ca. 2–3 Min. anbraten. Schupfnudeln und zugeben und zusammen weitere ca. 5 Min. braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kraut-Schupfnudel auf Tellern anrichten und mit geschmelzten Zwiebeln garnieren. Mit Schnittlauch und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	428 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	15 g