



Krosse Schupfnudeln & Spitzkohl

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|---------|
| Spitzkohl | 0.5 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Öl | 4 EL |
| Salz | |
| Balsamicoessig, hell | 1 EL |
| Apfelsaft | 75 ml |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schnittlauch, frisch | 15 g |
| Butter | 2 EL |
| Schupfnudeln | 1 kg |

Zubereitung

1. Äußere unschöne Blätter vom Spitzkohl entfernen, halbieren und Strunk keilförmig herausschneiden. Kohlhälfte in feine Streifen schneiden oder hobeln, waschen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 3 Min. farblos anschwitzen. Spitzkohl zugeben, etwas salzen, kurz mitdünsten und mit Essig ablöschen. Apfelsaft zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. weiterdünsten, bis die Flüssigkeit fast vollständig reduziert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt beiseitestellen.
3. Inzwischen in einer Pfanne restliches Öl und Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schupfnudeln ca. 5–7 Min. unter gelegentlichem Schwenken goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und auf niedriger Stufe bis zum Anrichten warm halten. Derweil Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Spitzkohl und Schupfnudeln in der Pfanne mischen, durchschwenken und intensiv nachwürzen. Auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für eine nicht vegetarische Variante passt Speck perfekt. Dafür einfach in der Pfanne, bevor du die Schupfnudeln zugibst, den gewürfelten Speck auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. kross auslassen. Anschließend kannst du auf das Öl und die Hälfte der Butter verzichten.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 637 kcal |
| Kohlenhydrate | 105 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 16 g |