



Schupfnudeln mit Rahmsauerkraut

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	3.5 EL
Sauerkraut	400 g
Schlagsahne	200 g
Salz	
Zucker	
Sonnenblumenkerne	4 EL
Schnittlauch, frisch	20 g
Süßer Senf	1 EL
Essig	1 EL
Weintrauben, dunkel	200 g
Butter	2 EL
Schupfnudeln	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen. Sauerkraut in ein Sieb abgießen, zur Zwiebel geben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Sahne ablöschen und mit Salz und Zucker würzen. Auf niedrige Stufe stellen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel süßen Senf, 1 EL Essig und 1 EL Öl gründlich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Trauben waschen, längs halbieren oder vierteln und mit den Sonnenblumenkernen und Schnittlauch zum Dressing geben.
4. In der Pfanne 2 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Schupfnudeln ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rahmsauerkraut auf Teller verteilen. Schupfnudeln darauf anrichten und mit Traubensalsa garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	525 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	23 g