



## Gebratene Schupfnudeln

mit Speckkrautfleckerl



20-30Min.



2 Personen

Egal ob "Bubespitzle", "Erdepfebaunkerl" oder "Fingernudeln" - Schupfnudeln sind ein Dauerbrenner, auch in unserer Testküche! Goldbraun gebraten servieren wir sie mit in Apfelsaft eingekochtem Weißkohl und saftigen Speckzwiebeln. Da greifen alle sofort zu.

## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 10g frische Petersilie
- 200ml Apfelsaft
- 500g Schupfnudeln <sup>1,3,9</sup>
- 1 Stück Weißkohl
- 2g ganzer Kümmel
- 1 Packung magerer gewürfelter Speck

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- kleine Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 730.0kcal, Fett 31.1g, Eiweiß 31.7g, Kohlenhydrate 71.6g



**1. Zwiebeln schneiden**

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



**2. Kraut schneiden**

Den **Weißkohl** teilen und vom Strunk befreien. Nun in ca. 3cm große Stücke schneiden.



**3. Speckzwiebeln anbraten**

In einer mittelgroßen Pfanne den **Speck** bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. kross anbraten, dann die **Zwiebel** hinzugeben und weitere ca. 2-3Min. goldbraun anbraten. Zur Seite stellen und die Pfanne aufbewahren.



**4. Kraut zubereiten**

In einem großen Topf 2-3EL Pflanzenöl erhitzen und den **Kohl** darin ca. 3-5Min. leicht anbraten, **Kümmel** nach Geschmack einstreuen. Mit dem **Apfelsaft** ablöschen und ca. 10-15 Min. einkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist oder bis das **Kraut** weich ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.



**5. Schupfnudeln braten**

Inzwischen die **Schupfnudeln** mit 1-2EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5-6Min. goldgelb anbraten und die Schupfnudeln dabei vorsichtig mit dem Kochlöffel voneinander trennen, damit sie rundum gebraten sind.



**6. Petersilie hacken**

Zum Schluss die **Petersilie** grob hacken, die **Schupfnudeln** unter das **Kraut** mischen und die **Speckzwiebeln** drüber geben. Mit der **Petersilie** garnieren.