

Mediterranes Sauerkraut mit knusprigen Schupfnudeln

raffiniert

Für 4 Portionen

800 g Sauerkraut (s. Tipp) ♦ 100 g Zwiebeln ♦ 100 g getrocknete Soft-Tomaten (alternativ: getrocknete Tomaten in Öl) ♦ 3 EL Butter ♦ 1 Dose stückige Tomaten (à 400 g) ♦ 1 gehäufter TL getrocknete Kräuter der Provence ♦ 1 Lorbeerblatt ♦ 2 EL flüssiger Honig ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 800-1000 g frische Schupfnudeln (Kühlregal) ♦ Salz ♦ *Auf Wunsch*: 4 Zweige Thymian zum Garnieren

1. Sauerkraut in Sieb geben und leicht ausdrücken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

2. 1 EL Butter in großem Topf zerlassen, Zwiebeln darin anschwitzen. Sauerkraut zugeben und leicht anbraten. Tomaten aus der Dose, 150 ml Wasser, getrocknete Tomaten, Kräuter der Provence, Lorbeerblatt und Honig zugeben. Alles gut verrühren, pfeffern, aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

köstlich vegetarisch
am Donnerstag:

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

3. Inzwischen restliche Butter in Pfanne zerlassen. Schupfnudeln darin nach Packungsanweisung goldbraun braten. Sauerkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken und Lorbeerblatt entfernen. Sauerkraut zusammen mit Schupfnudeln und auf Wunsch mit Thymianzweigen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 502 kcal, 2100 kJ, 17 g EW, 74 g KH, 14 g F, 6 BE

KÜCHEN-TIPP: Vielleicht gibt es in Ihrem Bioladen auch frisches, unerhitztes Sauerkraut. Da sind nämlich alle wertvollen Inhaltsstoffe noch enthalten. Noch gesünder wird das Gericht, wenn Sie einen Teil des rohen Sauerkrauts erst am Ende untermischen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

