

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Vollkornnudeln

500 g Weißkraut

2 EL Butterschmalz

1 Stk. gelbe Zwiebel

3 Stk. Knoblauchzehen

150 g Speck

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

frische Kräuter

Speck-Kraut-Nudeln

Zubereitung

- Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Speck in feine Streifen und Kraut nudelig schneiden bzw. hobeln.
- Speck in Fett zusammen mit Zwiebel und Knoblauch anrösten.
- Kraut beigeben, gut durchrösten und etwas weichgaren.
- Nudeln beigeben, durchmischen und pikant abschmecken und mit frischen gehackten Kräutern vollenden.
- Tipp: Wer gerne scharf mag, kann Chiliringe beigeben und mit Paprikapulver würzen.

Mein persönlicher Tipp

Wer's gerne bunt treibt, kann Weißkraut durch Rotkraut ersetzen und mit roten Zwiebeln, Apfelspalten, Nüssen und einer Prise Lebkuchengewürz die traditionelle Krautfleckerlwelt auf den Kopf stellen.:

Sabine Ablinger

Seminarbäuerin aus Weyregg am Attersee

Quellen:

- Landwirtschaftskammer Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*