



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

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*

Speck-Kraut-Nudeln

Zubereitung

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

