

#### 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

## Speck-Kraut-Nudeln



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

#### 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 begeben, gut durchrösten und etwas weichgaren.
- Nudeln begeben, durchmischen und pikant abschmecken und mit frischen gehackten Kräutern vollenden.
- Tipp: Wer gerne scharf mag, kann Chiliringe begeben und mit Paprikapulver würzen.

#### Quellen:



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*