



**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**

- 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.

**Quellen:**



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*