



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 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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer

Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*



lk Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
 Nachhaltigkeit und
 Tourismus

LE 14-20
 Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
 Landwirtschafts-Fonds für
 die Entwicklung des
 ländlichen Raums:
 Hier investiert Europa in
 die ländlichen Gemeinden

