



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk. Weißkraut
- 200 g gelbe Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 30 g Kristallzucker
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 250 ml Weißwein
- 1 TL Kümmel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 300 g Fleckerl (Nudeln)

Krautfleckerl



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Mein persönlicher Tipp

Für Fleischliebhaber kann mit der Zwiebel etwas fein geschnittener Speck mitgeröstet werden.



Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Zubereitung

- Für dieses Rezept den Krautkopf halbieren, den Strunk herausschneiden und in Stücke schneiden, mit Kümmel bestreuen, einsalzen und stehen lassen.
- Die Zwiebel fein schneiden, in Öl anrösten, Knoblauch kurz mitrösten, Zucker dazugeben und leicht karamelisieren lassen, mit Weißwein aufgießen.
- Das geschnittene Kraut zu den restlichen Zutaten in den Topf geben und ca. 20-30 Minuten weichkochen.
- Die Fleckerl in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, zum Kraut geben und durchrühren. Die Krautfleckerl mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwas nachdünsten lassen.

STARK
BÄUER
INNEN

Quellen:



Eva Maria Lipp: *Privatrezept*

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

SEMINAR
BAUER
INNEN



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
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

