

#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 Stk. Zucchini
- 250 g Pilze
- 3 Stk. Paradeiser
- 1 Stk. Paprika
- Salz
- Pfeffer
- 150 g geriebener Hartkäse
- 1000 g Erdäpfel, mehlig, gekocht
- 250 g Mehl (griffig)
- 25 g Grieß
- 1 Stk. Ei
- 25 g Butter
- 1 EL Mehl
- 125 ml Schlagobers
- 125 ml Wasser
- frische Kräuter

#### Mein persönlicher Tipp

Zur Gemüsepfanne passen auch sehr gut klassische Beilagen wie Salzerdäpfel, Nudeln oder ein Stück Schwarzbrot.



**Carina Laschober-Luif**  
Seminarbäuerin aus Pinkafeld

#### Quellen:

## Gemüsepfanne mit Schupfnudeln



Foto: Vrk/C.Laschober-Luif - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

##### Schupfnudeln

- Erdäpfel waschen, in der Schale kochen, noch heiß schälen und auskühlen lassen (am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen).
- Die kalten Erdäpfel durch eine Erdäpfelpresse oder einen Fleischwolf pressen, mit 250 g griffigem Mehl, Grieß, Ei und Salz vermengen und alles gut verkneten.
- Sofort weiterverarbeiten.
- Erdäpfelteig zu einer Rolle formen, in gleichmäßige Stücke teilen und daraus mit den Händen längliche, zylindrische Nudeln mit zugespitzten Enden formen.
- Sie sollen ungefähr so dick wie ein kleiner Finger sein, damit sie eine mundgerechte Gesamtgröße haben und mit einem Biss verspeist werden können.
- Schupfnudeln in schwach wallendes Salzwasser geben.
- Wenn die Nudeln aufgestiegen sind, noch eine Minute im Wasser ziehen lassen.
- Abseihen.

##### Soße

- Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen, 1 EL Mehl dazugeben und kurz rösten, mit Schlagobers und Wasser aufgießen und zu einer sämigen Soße einkochen lassen, klein geschnittene Kräuter hinzufügen und würzen.

##### Gemüse

- Das gewaschene und klein geschnittene Gemüse in einer großen Pfanne in etwas Öl kurz anbraten, Schupfnudeln dazugeben, alles gut vermengen und kurz durchziehen lassen, mit der Kräutersoße ablöschen.

##### Fertigstellung

- Auf einem Teller anrichten, mit geriebenem Hartkäse bestreuen und mit frischen Kräutern verfeinern.



Carina Laschober-Luif:  
*Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*