



Krautfleckerln (Spitzkohl)

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

500g Spitzkohl, 90g Speck, 100g rote Zwiebel, 1/2 Bund Schnittlauch, 100ml Weißwein, 80ml Rinderbouillon hefefrei, 2 EL Butter, 1 TL Paprika edelsüß, 100 ml Oatly Cuisine, Hafersahne 1 EL Salz, 500g Bandnudeln, 2 EL Öl

Zubereitung:

1. Den Spitzkohl putzen und den Strunk abschneiden. Blätter abwaschen und in feine Streifen schneiden. Mit Kümmel und Salz bestreuen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
2. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und den Speck in Streifen. Zuerst das Öl in der Pfanne erhitzen und dann Zwiebeln und Speck darin dünsten, Spitzkohl dazu geben und alles kurz dünsten, dann mit Wein ablöschen und den Bouillon dazu geben. Zudecken und 10 Minuten dünsten. Nudelwasser aufstellen.
3. Schnittlauch klein schneiden und darauf achten, dass die Nudeln sehr bissfest bleiben. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen.
4. Die Nudeln zum Kohl geben und dort noch weitere 3 Minuten köcheln lassen, ggf. mit dem aufgefangenen Nudelwasser noch etwas verdünnen. Schnittlauch, Hafersahne, Butter und Paprikagewürz dazu geben und gut vermischen.

Tipp: Krautfleckerln sind eine Spezialität aus Österreich, bestehend aus Spitzkohl und Fleckerln aka Bandnudeln.

Für eine laktosefreie Zubereitung, kann die Butter durch Margarine ersetzt oder einfach weggelassen werden.



Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.bepabio.ch
Guten Appetit