



Schupfnudeln mit knackigem Weißkohl und Veggie Hack Rezepte vom BEPA Bio



Zutatenliste (für 4 Personen):

1 kleiner Weißkohl, 1 Packung Veggie Hack, 500 g Kartoffeln, 100 g Dinkelmehl, 1 TL Kurkuma, 50 g Weizengrieß, 50 g Butter (z. B. ALSan), 1 bisschen Muskat, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in heißem Wasser kochen, bis sie weich sind. Währenddessen den Weißkohl halbieren und in feine Streifen schneiden. Anschließend eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Kohlstreifen darin anbraten.
2. Die Kartoffeln abgießen und schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Dabei mit Mehl, Grieß, Butter, Kurkuma, Muskat, Salz und Pfeffer vermischen. Die Masse mit den Händen zu einem Teig formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Kartoffelteig in kleine Stücke reißen und mit den Händen daraus kleine Schupfnudeln formen. Die Schupfnudeln in etwas Mehl wälzen und beiseitestellen.
3. Das Veggie Hack zum Weißkohl in die Pfanne geben und mitbraten. Währenddessen einen kleinen Topf mit Salzwasser zum Kochen aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, die Temperatur heruntersetzen und die Schupfnudeln ins Wasser geben. Im Sieden den Wasser kurz durchziehen lassen.
4. In einer separaten Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Schupfnudeln abgießen und anschließend in der Pfanne anbraten. Erst von einer Seite goldgelb braten, bevor die Schupfnudeln gewendet werden. Dabei vorsichtig umgehen. Bei Bedarf gerne noch etwas Öl hinzugeben. Die Schupfnudeln mit dem Weißkohl servieren.

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

Guten Appetit

