



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Schupfnudeln mit Sauerkraut 4 Portionen

Ich zitiere jetzt eine Kochkurs Teilnehmerin: ich hab den Hype um Schupfnudeln nie verstanden – aber jetzt schon!

Jeder kennt die fertigen Schupfnudeln aus dem Kühlregal im Supermarkt. Mittlerweile ja auch in vegan zu bekommen. Und ja – ich verwend die auch. Für alle Fälle und wenns mal schnell gehen muss. Aber – die selbst gemachten sind kein Vergleich dazu. Sie sind viel leckerer, fluffiger und wirklich einfach zu machen. Wie immer empfehle ich euch, dass ihr einfach dann gleich die zwei oder dreifache Menge macht. Und einen Teil einfriert.

Wichtig ist, dass ihr wirklich mehlig kochende Kartoffeln verwendet. Mit festkochenden gelingt das Rezept nicht.

Ihr könnt die Schupfnudel zu allem möglichen als Beilage essen. Ganz einfach auch nur mit Röstzwiebeln und veganen Käse. Wir essen sie meistens mit Sauerkraut. Das Gericht ist eine der Leibspeisen unseres Juniors und mich neigen dazu, daher sowieso die doppelte Menge zu machen – denn er isst es auf. Junge Männer = schwarze Löcher was Essen betrifft....



Zutaten ca 4 Portionen

500g mehlig kochende Kartoffeln
500g Mehl
Salz
Etwas Öl
1 Zwiebel
500 g Sauerkraut
Salz, Pfeffer, Zucker

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Mit einer kartoffelpresse oder der groben Seite einer Reibe zu einem groben Kartoffelbrei verarbeiten. Auf keinen Fall mit einem Mixer oder Hacker arbeiten, denn dann wird die Kartoffel „schleimig“.
2. Das Mehl, Salz und Öl zufügen und zügig mit der Hand zu einem Teig verkneten. Auch hier: den Teig nicht „überkneten“ da er sonst schleimig wird. Wenn ihr die doppelte Menge macht – dann besser auch zwei Portionen einzeln kneten, als zu viel auf einmal, denn sonst bekommt ihr die
3. Mischung nicht gut hin und die Gefahr zu überkneten wird größer.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

4. Aus dem Teig jetzt die typischen Schupfnudel formen – längliche, an den Spitzen dünner zulaufende Würstchen. Diese dann in Öl oder veganer Butter rundherum schön anrösten, damit sie eine knusperige Kruste bekommen, aber innen noch schön fluffig sind. Zur Seite stellen.
5. Die Zwiebel fein würfeln und dann in einem tiefen Topf bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anrösten.
6. Das Sauerkraut etwas ausdrücken und dann zur Zwiebel zufügen. Schön rösten. Idealerweise wird das Kraut auch leicht braun.
7. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Jetzt die Schupfnudel unterheben und servieren.
- 8.

