



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speckwürfeln

Dieser Klassiker aus der heimischen Küche begeistert mit seinem Wohlfühleffekt und ist in wenigen Minuten zubereitet. Viel schneller geht es sogar, wenn man das Sauerkraut roh mit den heißen Schupfnudeln serviert. So bleibt die probiotische Wirkung des Krauts und das Vitamin C erhalten!



25 min.



Stufe 1



Zwiebel



Schnittlauch



Schupfnudeln



Speckwürfel



Sauerkraut



geriebene Muskatnuss

Zutaten	2P	4P
Zwiebel	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g
Öl*	1/2 EL	1 EL
Schupfnudeln 1) 3)	400 g	800 g
Speckwürfel	100 g	200 g
Butter*	1 EL	2 EL
Sauerkraut	250 g	500 g
geriebene Muskatnuss 15)	1 g	2 g
Salz, Pfeffer*	nach Geschmack	nach Geschmack

- ⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden
* Gut im Haus zu haben

Allergene

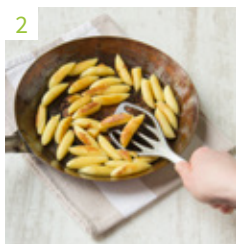
1) Gluten 3) Ei
15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

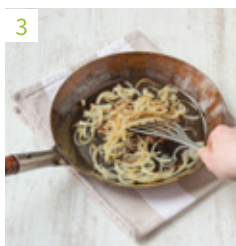
Kalorien: 692 kcal
Kohlenhydrate: 69 g,
Fett: 32 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 4 g



1 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

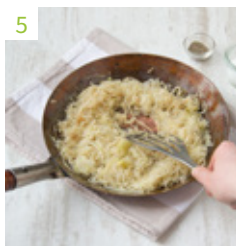


2 **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Schupfnudeln** 5 bis 6 Min. goldbraun anbraten. **Speckwürfel** hinzufügen und weitere ca. 2 Min. knusprig braten.



3 Dann die **Schupfnudeln** in eine Schüssel geben und die Pfanne erneut auf die Herdplatte stellen. **Butter** darin schmelzen lassen und **Zwiebeln** bei niedriger Temperatur glasig dünsten

4 **Sauerkraut** und **Muskatnuss** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und ca. 15 Min. bei geringer Hitze schmoren lassen.



5 Zum Schluss Schupfnudeln und Speckwürfel kurz zum Sauerkraut geben und zusammen erwärmen. Alles auf Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreut genießen!