

Informationen zur Sendung vom 10.01.2025

Schupfnudeln mit Sauerkraut

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schupfnudeln
350 g rohes Sauerkraut
1 Zwiebel
10 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
⅓ Teelöffel Kümmel
1 – 2 TL Kartoffelstärke
Öl oder Butter zum Anbraten
Prise Zucker
Pfeffer
Salz

Außerdem

150 g Kasseler
100 g Speck (durchwachsen)
150 g Räuchertofu
½ TL Paprika
Öl oder Butterschmalz zum Anbraten
Etwas Petersilie (frisch oder gefroren)

Zubereitung

Für das Sauerkraut die Zwiebel in Würfel teilen und in Butterschmalz anschwitzen. Das Sauerkraut grob kleinschneiden, auch etwas mitbraten und mit Wasser oder Brühe ablöschen. Salzen und mit Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Kümmel und einer Prise Zucker würzen. Deckel auflegen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kartoffelstärke in ein wenig Wasser anrühren und den Sud damit abbinden. Alles kurz köcheln lassen und zur Seite stellen.

Die Schupfnudeln in kochendem Wasser einige Minuten blanchieren, danach zum Abtropfen in ein Sieb geben. In einer passenden Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schupfnudeln rundum golden rösten. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Je nachdem, welche weiteren Beigaben gewünscht sind, werden Speck-, Kasseler- und Räuchertofuwürfel in etwas Öl oder Butterschmalz angebraten.

Anrichten

Die Schupfnudeln mit dem Sauerkraut vermischen, noch einmal abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Entweder auf Teller füllen und die Würfelchen wahlweise über die einzelnen Portionen streuen oder die Sauerkraut-Schupfnudel-Pfanne mit den einzelnen Zutaten auf den Tisch stellen und jeder bedient sich selbst.

Informationen zur Sendung vom 10.01.2025

Schupfnudeln mit Sauerkraut

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

500 g Schupfnudeln zu 1,69 Euro; 350 g rohes Sauerkraut zu 2,50 Euro; 1 Zwiebel zu 0,15 Euro; Gewürze und Kartoffelstärke pauschal zu 0,25 Euro; Öl oder Butterschmalz zum Anbraten zu 0,50 Euro; Petersilie zu 0,40 Euro.

Ohne Beigaben pro Portion: circa 1,37 Euro.

Mögliche Verfeinerungen:

150 g Kasseler zu 2,45 Euro.

100 g Speck (durchwachsen) zu 0,89 Euro.

150 g Räuchertofu zu 1,40 Euro.

Sauerkraut als gesundes, regionales Wintergemüse

Frisches Sauerkraut erweist sich als ein guter Vitamin C-Lieferant und hat den Vorteil, dass wir auch im Winter heimisches Gemüse verzehren können. Roh ist es zudem für unser Verdauungssystem sehr bekömmlich. Durch die Fermentierung bilden sich wertvolle Milchsäurebakterien. Durch langes Erhitzen und ausgiebiges Wässern werden diese guten Inhaltsstoffe zerstört. Sauerkraut muss nicht lange kochen – so, wie wir es aus historischen Rezepten kennen. Damals gab es keine guten Kühlmöglichkeiten. Deshalb wurden alle Speisen möglichst lange gekocht, um Bakterien und Keime abzutöten. Am effektivsten ist es, etwas Sauerkraut vor dem Kochen wegzunehmen und einfach roh zu verspeisen.

Kleiner Küchentrick

Gekaufte Schupfnudeln gehen besser auf und geraten weniger trocken, wenn wir sie einige Minuten in heißem Wasser ziehen lassen. Vor dem Anbraten dann gut abtropfen lassen, damit sie von außen schön knusprig werden.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!