



Krautfleckerl mit Spitzkohl

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Krautfleckerl

400 g fertiger Nudelteig (oder breite Bandnudeln)

600 g Spitzkohl

80 g Butter

2 rote Zwiebeln

1 TL Kümmel, gestoßen

3 frische Majoran-Zweige

40 g getrocknete Tomaten

1 Apfel (z.B. Boskoop oder Granny Smith)

Salz

sowie

50 g Panko (oder Semmelbrösel)

2 EL Butter

Salz

Zubereitung (circa 30 bis 35 Minuten)

Die Spitzkohlblätter bis zum Strunk in ungleichmäßige, mundgerechte Stücke zupfen, in einen Topf geben und mit Butter kurz anbraten, bis das Kraut Farbe nimmt.

Die roten Zwiebeln in feine Streifen schneiden, den Kümmel im Mörser zerstoßen oder mit dem Messer hacken. Majoran und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden, den Apfel fein hobeln. Alles mit zum Kraut geben und bei kleiner Hitze etwa zehn Minuten weiterschmoren.

Für die Semmelbrösel schmelze in einer Pfanne zwei Esslöffel Butter erhitzen, Panko unter ständigem Rühren darin rösten und zum Schluss mit einer Prise Salz würzen.

Den Nudelteig in mundgerechte Stücke zupfen und diese nur etwa ein bis zwei Minuten in gesalzenem Wasser wallend kochen. Die abgossenen Nudeln direkt zum Kraut geben und alles gut vermengen.

Die Krautfleckerl auf vorgewärmte Teller oder eine große Servierplatte geben und mit den gerösteten Pankobröseln bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

775 kcal – 33g Fett – 17g Eiweiß – 101g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch