



Schupfnudelpfanne mit Rotkohl und Apfel

Zutaten (für vier Portionen):

Schupfnudeln

600 g mehligkochende Kartoffeln
1 Lorbeerblatt
2 Eier
250 g Weizenmehl Type 405
200 g Hartweißengrieß
1 EL Butter
1 Zitrone, unbehandelt
Salz
Thymian
Muskatnuss, gerieben

Rotkohl-Apfel-Mischung

2 Elstar Äpfel
400 g Rotkohl
1 rote Zwiebel
1 Orange, unbehandelt
1 EL Rapsöl
100 ml Apfelsaft
2 EL Apfelessig
1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf
1 Lorbeerblatt
Zimt, gemahlen
Nelke, gemahlen
Salz, Pfeffer

Sowie

1 EL Butter
Petersilie
2 EL Panko

Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln, dann in leicht gesalzenem, kaltem Wasser mit dem Lorbeerblatt kochen, bis sie gar sind. In warmem Zustand durch eine Kartoffelpresse drücken und etwas abkühlen lassen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen, dann die Eier sowie Hartweizengrieß und Mehl hinzufügen und alles vermengen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nur leicht klebt. Auf bemehlter Arbeitsfläche den Teig in daumendicke Stränge rollen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und zwischen den Handflächen zu spitz zulaufenden Schupfnudeln formen.



In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen (aber nicht aufkochen), die Schupfnudeln portionsweise hineingeben und ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Rotkohl, Zwiebel und Äpfel in feine Streifen hobeln. In einer großen Pfanne Öl erhitzen, den Rotkohl hineingeben und mit einer Prise Salz und einem Lorbeerblatt kurz andünsten. Zwiebel- und Apfelstreifen hinzugeben, dann mit Apfelsaft ablöschen. Apfelessig, Honig, Senf, Zimt, Nelke, Orangenabrieb, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles circa zehn Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich, aber noch bissfest ist.

In einer Pfanne Butter schmelzen und anbräunen lassen. Panko darin goldbraun anrösten, dann vom Herd nehmen. Petersilie hacken und unter die warme Masse heben.

Zuletzt in einer zweiten Pfanne Butter und Thymian erhitzen und die abgetropften Schupfnudeln darin rundherum anbraten, bis sie Farbe gewinnen. Thymianzweig entfernen und die Rotkohl-Apfel-Mischung unterschwenken.

Zum Servieren die Schupfnudeln mit der Rotkohl-Apfel-Mischung auf tiefe Teller geben und etwas gerösteten Panko darüber verteilen.

Nährwerte pro Portion:

747 kcal – 16 g Fett – 23 g Eiweiß – 128 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und laktosefrei.