



# Rahm-Schupfnudeln mit Apfel-Sauerkraut

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Öl	6 EL
Speckstreifen	135 g
Sauerkraut	500 g
Mini Romana	2 St.
Birnen	1 St.
Limetten	1 St.
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schupfnudeln	800 g
Zucker	
Schlagsahne	100 ml

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb, Schneebesen

1. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Speckstreifen darin ca. 3 Min. anbraten. Sauerkraut in ein Sieb abgießen, ausdrücken und zum Speck geben. Unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe weitere ca. 10 Min. braten.
2. Salat längs halbieren, Strunk dünn abschneiden, quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und waschen. Birne waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln.
3. Limette halbieren und Saft pressen. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft mit 2 EL Öl, Senf und Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Birnenwürfel zum Dressing geben und alles vermengen.
4. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schupfnudeln unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. goldbraun und knusprig braten. Schlagsahne zu den Schupfnudeln geben und einmal kurz aufkochen lassen. Rahm-Schupfnudeln und Apfel-Sauerkraut jeweils mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Rahm-Schupfnudeln auf Teller verteilen, mit Apfel-Sauerkraut und Romana-Birnen-Salat servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 734 kcal

---

Kohlenhydrate 99 g

---

Eiweiß 18 g

---

Ballaststoffe 12 g

---

Fette 30 g

---