Rahm-Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Öl	6 EL
Speckstreifen	125 g
Sauerkraut	500 g
Mini Romana	2 St.
Birnen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schupfnudeln	800 g
Zucker	
Schlagsahne	200 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 Sauerkraut jeweils mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Rahm-Schupfnudeln auf Teller verteilen, mit Sauerkraut und Romana-Birnen-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	755 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	31 g