

Selbstgemachte Emmer-Schupfnudeln mit Sauerkraut

1. Gekochte Kartoffeln in kaltes Wasser legen, schälen, kleindrücken und auskühlen lassen.
2. Emmermehl, Salz und Eier mit den Kartoffeln in einer Schüssel verkneten und zugedeckt ca. 15min. ruhen lassen.
3. Teig auf wenig Mehl zu etwa 4-5, ca. 1-2cm dicke Rollen formen – diese in ca. 2cm lange Stücke schneiden und mit wenig Mehl von Hand zu ca. 7cm langen Schupfnudeln formen.
4. Schupfnudeln portionsweise im leicht siedenden Salzwasser je ca. 5Min ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen → mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen.
5. Etwas Butter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Speckwürfel und klein gewürfelte Zwiebel scharf anbraten.
6. Hitze reduzieren und Schupfnudeln ca. 4 Min. braten & beliebig würzen.
7. Schupfnudeln auf die Seite schieben und Sauerkraut (Saft zuvor abgießen) in der anderen Hälfte der Pfanne erhitzen (sodass die Schupfnudeln zunächst nicht durchweichen).
8. Sobald das gesamte Sauerkraut gut durcherhitzt ist (nach ca. 5-7Min.), Schupfnudeln mit dem Kraut vermengen und weitere 3 Min. braten.

Die Schupfnudeln werden innen weicher, je höher der Kartoffelanteil im Teig ist – wir haben je einen gleichen Teil verwendet.

Zutaten

für ca. 3-4 Portionen:

Teig:

500g	Kartoffeln (gekocht)
500g	Emmermehl Hell
1TL	Salz
2	Eier

Sauerkraut-Pfanne:

2Pkg.	Sauerkraut
1Pkg.	Speck, gewürfelt
1	Zwiebel, klein
20g	Butter

