



WEISSKOHL - BLITZ-SCHUPFNUDELN MIT SAHNIGEM KRAUT

Zutaten für 2-3 Portionen:

Für die Blitz-Schupfnudeln:

750 g	roher Kloßteig (halb & halb)
150 g	550er Weizenmehl (oder Dinkelmehl 630)
20 g	Kartoffelstärke
1,5 TL	Salz
150 ml	Wasser

Für das sahnige Kraut:

200 g	Räuchertofu, in Würfel geschnitten
500 g	Weißkohl, in 1 cm Streifen geschnitten
1	Zwiebel, fein gewürfelt
300 g	veganer Sauerrahm (Soyananda)
1/2	Bund Petersilie, fein geschnitten (die Stiele separat)
1 TL	Kümmelsamen, gemörsert
4 EL	Olivenöl
n. Bedarf	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Räuchertofuwürfel hineingeben. Olivenöl darüber träufeln, 6-7 Minuten anbraten bis sie knusprig sind und dann den Tofu in einer Schüssel beiseitestellen.

Für die Schupfnudeln den Kloßteig in eine Schüssel geben, Mehl und Stärke hinzufügen, sowie das Salz. Gut durchmischen und dann langsam das Wasser hinzufügen. Je nach Bedarf, denn jede Kartoffel und jedes Mehl ist unterschiedlich. Der Teig sollte schön zusammenhalten, dabei aber leicht fluffig und leicht klebrig sein. Nun etwas Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, den Teig zu einer Art Wurst rollen und in gleichgroße Stücke schneiden. Jetzt daraus die Schupfnudeln mit den Händen formen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Schupfnudeln hineinlegen. Die Hitze reduzieren und die Schupfnudeln garziehen lassen. Wenn sie nach oben schwimmen, sind sie fertig. Die Schupfnudeln nun in die leere Pfanne geben, wo vorher der Tofu drin war und nochmal kurz mit etwas Olivenöl vorsichtig anbraten. →





Jetzt eine weitere beschichtete Pfanne erhitzen, die Zwiebel hineintuen und das Olivenöl darüber geben. Dann den Weißkohl hinzufügen, sowie die feingeschnittenen Petersilienstiele. Alles anbraten bis sich feine Röstaromen bilden und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kümmel-
 saut in einem Mörser feinstampfen und ebenfalls hingeben. Zum Schluss die Hälfte des Tofus,
 sowie den Sauerrahm unterrühren.

Dann das Kraut in eine Schüssel geben, die Schupfnudeln darauf anrichten und mit den rest-
 lichen Tofuwürfeln, sowie den feingeschnittenen Petersilienblättern garnieren.

Tipps:

- Bei allen Kartoffelteigen, sollte man den Teig nie zu stark durchkneten, sondern eher vorsichtig durchmischen!
- Wer frische Kartoffeln für die Schupfnudeln nehmen möchte, kocht die gleiche Menge an mehligem Kartoffeln weich, gibt sie durch eine Kartoffelpresse, lässt sie ausdampfen und verarbeitet sie dann weiter.

Abwandlungen:

- Man kann verschiedene Kohlsorten verwenden: Wirsing, Rotkohl, Spitzkohl oder auch einfach Sauerkraut.
- Die Schupfnudeln lassen sich natürlich auch für eine süße Variante verwenden, z.B. mit Pflaumen, Zucker & Zimt, Mohn, Butterbrösel oder Apfelmuss.
- Anstelle des Weizen- oder Dinkelmehls kann man auch Roggenmehl oder eine helle, glutenfreie Mehlmischung mit Reismehl verwenden.
- Wer keinen Kümmel mag, kann auch etwas Koriandersaat fein mörsern.

