

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats März 2024 Weißkohl-Schupfnudel-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Weißkohl
150 g Champignons
500 g Schupfnudeln
50 g Schlagsahne
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenöl
3 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer
gemahlener Kümmel
1 Msp. Currypulver
100 ml Gemüsebrühe
10 g Petersilie (0.5 Bund)
15 g Butter (1 EL)



Zubereitung:

1. Den Kohl sorgfältig säubern, gründlich waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze ebenfalls säubern und in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Schalotte und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den geschnittenen Kohl hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten anbraten. Die Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten mit braten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Curry, Sojasoße würzen. Mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen, vollständig einkochen lassen und dann die restliche Brühe hinzufügen. Den Kohl unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze bissfest dünsten.
3. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. In einer weiteren Pfanne die Butter schmelzen und die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Das Gemüse mit den gebratenen Schupfnudeln und der Sahne vermengen und servieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

| | |
|---------------|--------------|
| Kalorien | ca. 277 kcal |
| Kohlenhydrate | ca. 33 g |
| Eiweiß | ca. 10 g |
| Fett | ca. 13 g |
| Dauer | 30 Minuten |