

Rezept

Vegane Krautfleckerl

Ein Rezept von Vegane Krautfleckerl, am 25.04.2024

Zutaten

150 g helles Dinkelmehl (+ etwas mehr zum Arbeiten)	100 g Buchweizenmehl
Salz	1 junger Weiß- oder Spitzkohl (ca. 600 g)
1 Zwiebel	1 kleines Bund Petersilie
2 EL neutrales Öl	2 TL Kümmelsamen
50 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
saure Pflanzensahne zum Garnieren (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die beiden Mehlsorten mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. $\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser dazugießen und alles mit den Händen zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in ein Küchentuch wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig dann portionsweise auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz oder mit der Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen. Die Teigplatten mit dem Messer in unregelmäßig geformte Rauten oder Quadrate (Fleckerl) schneiden.
3. Für das Kraut vom Kohl alle welken Blätter entfernen. Den Kohl vierteln und den harten Strunk aus der Mitte herauschneiden. Die Kohlviertel in ungleichmäßige Stücke schneiden - in etwa so groß wie die Teigfleckerl.
4. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kohlstücke und die Zwiebel mit dem Kümmel dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 - 8 Minuten braten, bis der Kohl bissfest ist.
6. Gleichzeitig für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Teigfleckerl darin in ca. 3 Minuten al dente kochen.

7. Den Kohl mit der Brühe ablöschen und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in der Pfanne mit dem Kohl und der Petersilie mischen. Am besten gleich schmecken lassen. Und wer mag, löffelt sich vor dem Essen noch saure Pflanzensahne über seine Nudelportion.