Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Vegane Süßkartoffel-Schupfnudeln mit orientalischem Sauerkraut

Ein Rezept von Vegane Süßkartoffel-Schupfnudeln mit orientalischem Sauerkraut, am 14.11.2026

Zutaten

2	Süßkartoffeln (à ca. 300 g)
1 Prise	Cayennepfeffer
150-180 g	Weizenmehl (Type 405)
	Salz
2	Zwiebeln
200 ml	Gemüsebrühe
4-5 EL	Agavendicksaft
3	getrocknete Chilischoten
5	Gewürznelken
250 ml	Hafersahne
	Backpapier für den Rost)
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL	neutrales Pflanzenöl
ca. 1 EL	Zitronensaft
1-2 TL	Agavendicksaft
1 Msp.	Zimtpulver
1 EL	neutrales Pflanzenöl
120 g	Speisestärke
1 kg	Sauerkraut (aus der Dose)
1 EL	neutrales Pflanzenöl
50 ml	trockener Weißwein
1 Briefchen	Safranfäden
1	ausgekratzte Vanilleschote
2 EL	getrocknete Berberitzen (ersatzweise getrocknete, gehackte Cranberrys)
	edelsüßes Paprikapulver
	Salz
200 g	Räuchertofu
1-2 EL	Sojasauce
2	Äpfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 895 kcal

Zubereitung

1. Für die Schupfnudeln den Backofen auf 160° vorheizen. Die Süßkartoffeln darin auf dem mit Backpapier ausgelegten Rost (Mitte) 1 Std. backen.

2. Die Süßkartoffeln herausnehmen und 10 Min. abkühlen lassen. Die Süßkartoffeln pellen, grob schneiden und fein pürieren. Zimt, Cayennepfeffer und Öl unterrühren. 150 g Mehl und Stärke dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig kneten, dabei falls nötig noch etwas Mehl dazugeben. Den Teig mit Salz abschmecken.

3. Das Sauerkraut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einem Topf in dem Öl bei mittlerer Hitze 3 Min. andünsten. Brühe und Wein angießen, 4 EL Agavendicksaft, Safran, Chilischoten, Vanilleschote und Nelken dazugeben und alles aufkochen.

4. Das Sauerkraut hinzufügen, mit etwas Salz würzen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. sanft köcheln. Nach 8 Min. Garzeit die Berberitzen oder Cranberrys dazugeben und mitköcheln lassen.

5. Inzwischen in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Aus dem Süßkartoffelteig vier Rollen formen, jede in 2-3 cm lange Stücke schneiden und diese zwischen den feuchten Händen zu fingerförmigen Nudeln mit spitzen Enden rollen. Die Schupfnudeln im leicht siedenden Salzwasser in 5-7 Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

6. Den Tofu fein würfeln und in einer kleinen Pfanne in 1 EL Öl rundherum braun braten. Die Sojasauce dazugeben und einkochen. Den Tofu mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in ein Schälchen umfüllen.

7. Die Pfanne säubern. Die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Apfelspalten darin 2-3 Min. anbraten. Den Agavendicksaft dazugeben und ein wenig karamellisieren. Die Apfelspalten mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln und in der Pfanne warm halten.

8. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin 4-5 Min. rundherum anbraten.

9. Die Vanilleschote und die Gewürznelken aus dem Sauerkraut nehmen und die Hafersahne unterrühren. Das Sauerkraut mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Agavendicksaft leicht süßlich abschmecken. Das Sauerkraut auf tiefe Teller verteilen, die Apfelspalten und Schupfnudeln daraufgeben und das Gericht mit den Tofuwürfeln bestreuen.