Schupfnudeln mit Sauerkraut

So kommt mal wieder Abwechslung zwischen Nüsse, Früchte und Gemüse. ;0)

Alle, für die Paleoernährung ein neues Konzept ist, vermissen vielleicht gewohnte Gerichte und Beilagen. Doch zum Glück lässt sich auch traditionelle Hausmannskost so umwandeln, dass sie paleo ist. Zugegeben, Kartoffeln sind ein Streitthema, aber immerhin sind in diesem Rezept weder Getreide noch Milchprodukte enthalten. Und das Sauerkraut enthält u.a. das so wichtige Vitamin B12, das sich sonst nur in tierischen Produkten findet. Für Vegetarier besteht also auch die Option, das Fleisch einfach wegzulassen. Auch wenns mit den Schinkenwürfen natürlich sehr viel geiler schmeckt – probierts aus!

Für 2 Portionen braucht man:

500 fertiges Sauerkraut

200 g Kochschinken

etwas Fett zum Anbraten (es empfiehlt sich z.B. Kokosfett)

Für die Schupfnudeln:

1 kg gekochte Kartoffeln, am besten 1-2 Tage alt

200-250g Kartoffelmehl

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Etwas Fett zum Anbraten

Während das Sauerkraut auf kleiner Flamme erwärmt wird, den Schinken in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Sind die Stückchen cross, könnt ihr sie einfach zu dem Sauerkraut geben und das Ganze warm halten, bis die Schupfnudeln fertig sind.

Für die Schupfnudeln die abgekochten Kartoffeln reiben. Dann das Kartoffelmehl hinzufügen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse verkneten, sodass sie möglichst nicht mehr an den Händen klebt (eventuell braucht ihr dafür noch etwas mehr Mehl). Aus dem Teig kleine Rollen formen und in kochendes Salzwasser geben, bis sie zur Wasseroberfläche aufsteigen. Wenn ihr die Nudeln aus dem Topf gefischt und etwas abtropfen gelassen habt, könnt ihr sie in einer Pfanne nochmals anbraten. Je nach Pfannenqualität sollten sie eine goldbraun und knusprig werden.

Lecker, lecker!