

Krautfleckerl mit gekräuterten Walnüssen

Zubereitungszeit:
35 Min

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	600 kcal / 2520 kJ		
Eiweiß:	18 g	Fett:	30 g
Kohlenhydrate:	60 g		

Zutaten für 4 Portionen :

500 g	Weißkohl
2 1/2 EL	Rapsöl
300 g	breite, kurze Nudeln (z.B. Pappardelle, Farfalle)
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Balsamico Essig
1 TL	Ahornsirup
	Salz, grober Pfeffer aus der Mühle
	Kümmel (gemahlen)
120 g	kalifornische Walnüsse
2 EL	Hefeflocken
4 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Weißkohl in ca. 3-4 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Weißkohl unter ständigem Wenden 8 -10 Minuten bei mittlerer Hitze braten bis der Kohl weich und leicht gebräunt ist. Mit Gemüsebrühe ablöschen und einkochen lassen.
2. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Den Kohl mit Balsamico, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Nudeln abgießen, unter den Kohl mischen und kurz unter Wenden mitbraten.
3. Walnüsse grob hacken, trocken in einer Pfanne rösten, dann mit restlichem Öl, Hefeflocken und Petersilie mischen. Krautfleckerl mit den gekräuterten Walnüssen bestreut servieren.

Tipp: Anstelle von Weißkohl kann man auch Spitzkohl verwenden, da ist die Garzeit nur etwas kürzer.