

www.landwirtschaft-verstehen.at

Hier geht es zu Rezepten
& Informationen



KOMM & KOCH 
SELBSTbewusst
Verlass di drauf!

**Regional kaufen + selbst kochen =
preiswert essen mit viel Genuss**

Verwenden statt verschwenden!

**NIEDERÖSTERREICHS BAUERN.
EINE KAMMER.**

Verlass di drauf!

ik Landwirtschaftskammer
Niederösterreich

Krautfleckerl

Zutaten

1 Weißkrautkopf, ca.
600 g
300 g Nudeln, Fleckerl
1 EL Zucker
2 EL Öl oder Schmalz
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
1 TL Kümmel, ganz
200 ml Wasser und
1 EL Suppengewürz
oder
200 ml Gemüsefond

Zum Garnieren:
Gehackte Petersilie
oder Kräuter der Saison

Zubereitung

Den Weißkrautkopf vierteln und mit einem Hobel oder einem Messer fein schneiden.
Zwiebel schälen und fein schneiden. Öl oder Schmalz in einem Topf erhitzen, Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Die Zwiebel bei wenig Hitze ca. 5 Minuten goldbraun anrösten. Das Kraut, dazugeben, mit Salz und Kümmel würzen, nach und nach mit Wasser aufgießen und mit Suppengewürz abschmecken. Ca. 30 Minuten dünsten, immer wieder umrühren bis die Flüssigkeit verkocht ist und das Kraut weich ist.

In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.
Die Fleckerl zum Kraut geben, nochmals abschmecken und im Backrohr bei 100 °C durchziehen lassen.
Mit gehackten Kräutern garniert servieren.

Krautfleckerl

400 g pro Portion



selbst gekocht



nur
2€