


FAMILIEN  
KOST 

# KRAUTNUDELN

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 5 Portionen

- 700 g Weißkohl
- 1 Zwiebel (klein)
- 100 g Schinkenwürfel
- 250 g Bandnudeln (kurz, oder eine andere Nudelsorte)
- Salz
- Kümmel (gemahlen)



## Zum Braten

- Sonnenblumenöl

## So machst du Krautnudeln selber

1. Schneide den Weißkohl in kleine Stücke. Schäle die Zwiebel und würfel sie klein.
2. Erhitze eine gute Portion Öl in einer großen Pfanne (der Boden darf ruhig bedeckt sein) und brate die Zwiebel- und Schinkenwürfel darin an. Gib den Weißkohl dazu und lasse ihn für 15-20 Minuten schmoren.
3. Koche währenddessen die Bandnudeln in Salzwasser. Gib einen kleinen Schluck Nudelkochwasser zum Kohl, bevor du die Nudeln abgießt. Rühre sie unter den Kohl. Schmecke die Krautnudeln mit Salz und gemahlenem Kümmel ab. Dieser dient der Verdauung und sorgt dafür, dass du vom Weißkohl keine Blähungen bekommst. Lasst es euch schmecken!

**Nährwerte pro Portion:** 312 kcal | KH 44 g | E 12 g | F 9 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

