



SCHUPFNUDELN MIT SAUERKRAUT UND RÄUCHERTOFU

775g Kartoffeln, 150g Weizenmehl Type 550
20g Kartoffelstärke, 1,5 TL Salz, 1 Prise Muskat
600g Räuchertofu, 4 EL Rapsöl, 2 große Zwiebeln
800g Sauerkraut, 30g Petersilie
Salz, Pfeffer, Kümmel

Kartoffeln 30-35 min weichkochen, abgießen, schälen und fein stampfen. Mehl, Kartoffelstärke, Salz, Muskat vermischen. Zur Kartoffelmasse geben, zu Teig verkneten, 10 min kühl stellen. Teig vierteln, zu 2 cm dicken und 4cm langen Würsten rollen, von Hand zu Schupfnudeln formen. Wasser kochen, Schupfnudeln 5 min sieden bis sie aufsteigen, abschrecken, abkühlen lassen. Räuchertofu in 5 mm Würfel schneiden, abtupfen, in Öl goldbraun braten. Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit Kümmel in Pfanne 2 min braten. Schupfnudeln zugeben, 5 min braten. Sauerkraut und Tofu unterheben, würzen, bei niedriger Hitze 3 min schmoren. Mit Petersilie servieren.



Landkreis
Emmendingen



Forum · ernähren
bewegen · bilden
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

DIE (T)OLLE KNOLLE

SCHÜCHTERNES NACHTSCHATTENGEWÄCHS IM RAMPENLICHT

Die Inhaltsstoffe zeigen, dass die Kartoffel einen Schatz an Nährstoffen bietet. Sie liefert reichlich sättigende Stärke sowie biologisch hochwertiges Eiweiß und ist mit einem Wassergehalt von rund 80% kalorienarm.

Das Besondere am Eiweiß der Kartoffel ist, dass sie eine hohe biologische Wertigkeit besitzt, der Körper aus diesem Eiweiß also eine große Menge Körpereiwweiß bilden kann. Zusätzlich ist sie sehr mineralstoffreich, was sich vor allem in einem hohen Kaliumgehalt äußert.

Die **Haltbarkeit von Kartoffeln** ist abhängig von der Lagerung. Unter kühlen und dunklen Voraussetzungen sind sie mehrere Monate haltbar. Eine Ausnahme gibt es allerdings: Frühkartoffeln sollten nicht länger als zwei Wochen gelagert werden.

Veranstaltungsreihe



Mehr Infos:

