

Krautnudeln

- für 4 Personen -

Zutaten:

500g Weißkohl

4 Zwiebeln (80g)

160g Vollkornhörchennudeln, roh

2 EL Rapsöl

Pfeffer, gemahlener Kümmel, Salz

Zubereitung:

Weißkohl vom Strunk befreien • Zwiebeln schälen • beides in Würfel schneiden • Gemüse in Rapsöl goldbraun anbraten und ca. 20 Minuten garen lassen • Vollkornhörchen nach Anleitung garen, kalt abbrausen und zum Gemüse geben • alles mit Pfeffer, Kümmel und Salz abschmecken

Nährwertangaben:

1 Portion = 219 kcal, 7 g Ball., 0 mg tier. Chol.

= 2,5 KHE

1 KHE = 110g