

GOLDSTÜCKE AUS DER PFANNE

Herzhafte Schupfnudeln auf Gewürz-Sauerkraut

Einleitung: Stell dir vor, wie die goldbraun angebratenen Schupfnudeln in der Pfanne tanzen, während der Duft von würzigem Sauerkraut die Luft erfüllt. Das Geheimnis liegt im „Franken Staub“: Der aromatische Kümmel und das feine Bohnenkraut verbinden sich mit dem Säurespiel des Krauts zu einem ehrlichen, rustikalen Erlebnis, das Leib und Seele wärmt. Ein Gericht, das zeigt, wie viel Kraft in einfachen, perfekt gewürzten Zutaten steckt!

ZUTATEN

Basis & Kraut

- 500 g Schupfnudeln (Kühlregal/selbstgemacht)
- 500 g frisches Sauerkraut
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 100 g gewürfelter Speck (optional)
- 2 EL Butter oder Butterschmalz

Aroma & Finish

- 2-3 TL "Franken Staub"(FeinSte Rubs)
- 100 ml Apfelsaft oder Gemüsebrühe
- Frische Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Das Fundament legen:

Erhitze 1 EL Butter in einer großen Pfanne. Dünste die Zwiebelwürfel (und ggf. den Speck) darin glasig an.

2. Das Kraut veredeln:

Gib das Sauerkraut hinzu und lockere es mit einer Gabel auf. Bestreue es großzügig mit ca. 1,5 TL "Franken Staub". Lösche das Ganze mit dem Apfelsaft oder der Brühe ab und lass es bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten sanft schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Nimm das Kraut aus der Pfanne und stelle es kurz beiseite.

3. Goldrausch:

Gib den restlichen EL Butter in dieselbe Pfanne. Brate die Schupfnudeln bei mittlerer bis hoher Hitze an, bis sie rundherum eine appetitliche, goldbraune Kruste haben.

4. Die Hochzeit:

Gib das Sauerkraut zurück in die Pfanne zu den Schupfnudeln. Mische alles vorsichtig durch und schmecke das Gericht mit dem restlichen "Franken Staub"präzise ab. Die feine Kümmelnote im Rub harmonisiert fantastisch mit dem Kraut.

5. Anrichten:

Die Pfanne direkt servieren und für die Optik mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

FAZIT / SERVIERVORSCHLAG: Ein ehrliches Pfannengericht, das ohne Schnickschnack überzeugt. Am besten direkt aus der heißen Pfanne genießen!