



Kochen

Ludwig Heer

Mittwoch, 19.03.2025

Schupfnudeln mit Pastinaken-Rahmsoße, Rosenkohl und bunten Karotten Für 4 Personen

Zutaten

Für die Schupfnudeln

500 g Kartoffeln, mehligkochend
etwas Salz
1 Ei, Größe M
150 g Mehl
etwas Muskatnuss
1 EL Pflanzenöl oder Butter

Für Karotten und Rosenkohl

200 g Karotten, nach Belieben bunte Sorten
100 g Rosenkohl
1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian
2 EL Pflanzenöl oder Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker

Für die Pastinaken

400 g Pastinaken
1 Zwiebel
40 g Butter
100 ml Weißwein oder 80 ml Apfelsaft und 20 ml Weißweinessig
400 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker

Zubereitung:

1. **Für die Schupfnudeln** die Kartoffeln abbrausen und mit der Schale, in Salzwasser, ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Kartoffeln mit Mehl und Ei zügig zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss würzen.
3. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in vier Teile teilen und zu gleichmäßigen Rollen formen (ca. 1,5 cm dick). Anschließend mit einer Teigkarte ca. 2 cm große Teigstücke von der Rolle schneiden und mit den Händen zu Kugeln rollen.
4. Aus den Kugeln werden die Schupfnudeln geformt. Die Stücke werden „geschupft“, sprich sie werden zwischen den Handinnenflächen mit einer leicht gewölbten Hand in die typische längliche Schupfnudel-Form gerollt.
5. Die fertigen Schupfnudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen.
6. Schupfnudeln mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf ein geöltes Blech geben und erkalten lassen. Das Öl verhindert, dass die Schupfnudeln zusammenkleben.
7. **Karotten und Rosenkohl** putzen bzw. schälen. Karotten längs vierteln. Rosenkohl ebenfalls vierteln.

Rosmarin- und Thymian grob zerzupfen oder die Nadeln und Blättchen abzupfen und fein schneiden.

8. Butter oder Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Karotten, Rosenkohl und Kräuter in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

9. Gemüse anschließend im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad) ca. 15 Minuten garen (Wer möchte kann das Gemüse auch auf dem Herd dünsten. Die Pfanne abdecken und ebenfalls ca. 15 Minuten garen).

10. **Die Pastinaken**, putzen, schälen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

11. Butter in einer Pfanne erhitzen Zwiebeln und Pastinaken darin ca. 2-3 Minuten andünsten.

12. Pastinaken mit Wein ablöschen und einköcheln lassen. Brühe und Sahne zugeben und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

13. Etwa ein Viertel der Pastinaken herausnehmen und pürieren. danach wieder zurück in den Topf geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

14. Die Schupfnudeln kurz vor dem Servieren etwa 1-2 Minuten in Butter oder Öl anbraten.

15. Karotten und Rosenkohl aus dem Ofen nehmen. Mit Schupfnudeln und Pastinaken anrichten und servieren.