

Vegane Krautfleckerl mit Röstzwiebeln

Vegane Krautfleckerl mit Röstzwiebeln leben von wenigen Zutaten, die in der Pfanne richtig behandelt werden: Weisskohl und Zwiebeln dürfen dunkelgoldene Röststellen entwickeln, bevor die Nudelfleckerl dazukommen. Dadurch wird aus einem einfachen Krautgericht eine herzhafte, leicht süssliche und erstaunlich aromatische Mahlzeit. Kümmel gibt dem Gericht seine typische würzige Richtung. Ein kleiner Schuss Apfelessig kommt erst am Ende dazu und verhindert, dass Kraut, Nudeln und Röstzwiebeln zu schwer wirken. Die fertigen Fleckerl sind weder cremig noch saucig. Sie sollen glänzend, saftig und stellenweise angeröstet sein, mit weichem Kraut, bissfesten Nudeln und deutlich karamellisierten Zwiebeln.

4–6 Portionen | 50 Min. | 15 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g breite Bandnudeln (ohne Ei)
- 1 kg Weisskohl (Strunk entfernt, in etwa 2 cm grosse Stücke geschnitten)
- 3 Zwiebeln (halbiert und in dünne Streifen geschnitten)
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 1.5 TL Kümmelsamen
- 2 EL Apfelessig
- 1.5 TL Salz (plus Salz für das Nudelwasser)
- 0.75 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)

Zubereitung

- 01 Nudeln vorbereiten: Einen grossen Topf Salzwasser aufkochen. Die Bandnudeln etwa 1 Minute kürzer als auf der Packung angegeben garen. Vor dem Abgiessen 150 ml Nudelwasser auffangen. Die Nudeln abgiessen und beiseitestellen.
- 02 Zwiebeln kräftig rösten: Während das Nudelwasser erhitzt, 2 EL Rapsöl in einer sehr grossen Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit dem Zucker und einer Prise Salz hineingeben. Bei mittlerer bis hoher Hitze 8 bis 10 Minuten braten. Nur gelegentlich wenden, damit sie dunkelgoldene Röststellen entwickeln. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 03 Kraut anbraten: Die restlichen 2 EL Rapsöl in dieselbe heisse Pfanne geben. Weisskohl und 1 TL Salz zufügen. Bei hoher Hitze zunächst 4 Minuten möglichst wenig bewegen. Danach wenden und weitere 6 bis 8 Minuten braten. Das Kraut soll weich werden, aber noch etwas Struktur haben und an vielen Stellen kräftig gebräunt sein.
- 04 Kümmel rösten: Kümmelsamen zum Kraut geben und etwa 1 Minute mitbraten, bis sie deutlich duften. Zwei Drittel der gebratenen Zwiebeln wieder in die Pfanne geben und alles vermengen.
- 05 Fleckerl fertig braten: Die Nudeln zum Kraut geben und zunächst 80 ml des aufgefangenen Nudelwassers angiesen. Alles bei hoher Hitze 3 bis 4 Minuten schwenken. Die Nudeln sollen die Röstaromen aufnehmen und stellenweise leicht anbraten. Nur falls das Gericht trocken wirkt, noch etwas Nudelwasser zugeben.
- 06 Abschmecken: Apfelessig und schwarzen Pfeffer unterheben. Probieren und bei Bedarf nachsalzen. Die Krautfleckerl sollen herzhaft und leicht süsslich schmecken; die Säure soll das Gericht lediglich aufhellen und nicht dominieren.
- 07 Servieren: Die Krautfleckerl auf einer grossen Platte oder direkt auf Tellern anrichten. Die restlichen dunkelgoldenen Röstzwiebeln darüber verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Sofort servieren.