



# Krautfleckerl mit gekräuterten Walnüssen

So haben Sie Krautfleckerl garantiert noch nicht gegessen. Die gekräuterten Walnüsse kitzeln einen neuen Geschmack aus dem Klassiker heraus.

## Zutaten für 4 Portionen:

500 g Weißkohl  
2 ½ EL Rapsöl  
300 g breite, kurze Nudeln (z.B. Pappardelle, Farfalle)  
100 ml Gemüsebrühe  
2 EL Balsamico Essig  
1 TL Ahornsirup  
Salz, grober Pfeffer aus der Mühle  
Kümmel (gemahlen)  
120 g kalifornische Walnüsse  
2 EL Hefeflocken  
4 EL gehackte Petersilie



## Zubereitung:

Weißkohl in ca. 3-4 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Weißkohl unter ständigem Wenden 8 -10 Minuten bei mittlerer Hitze braten bis der Kohl weich und leicht gebräunt ist. Mit Gemüsebrühe ablöschen und einkochen lassen.

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Den Kohl mit Balsamico, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Nudeln abgießen, unter den Kohl mischen und kurz unter Wenden mitbraten.

Walnüsse grob hacken, trocken in einer Pfanne rösten, dann mit restlichem Öl, Hefeflocken und Petersilie mischen. Krautfleckerl mit den gekräuterten Walnüssen bestreut servieren.

Tipp: Anstelle von Weißkohl lässt sich auch Spitzkohl mit etwas kürzerer Garzeit verwenden.

Zubereitungszeit: zirka 35 Minuten

## Nährwertangaben pro Portion

Energie: 600 kcal / 2520 kJ

Eiweiß: 18 g

Kohlenhydrate: 60 g

Fett: 30 g

---

**KONTAKT: CALIFORNIA WALNUT COMMISSION** c/o mk<sup>2</sup> gmbh

Oxfordstraße 24 · 53111 Bonn · Tel. 0228-94 37 87-0 · E-Mail: [info@walnuss.de](mailto:info@walnuss.de) · [www.walnuss.de](http://www.walnuss.de)

Fotonachweis: Kalifornische Walnüsse

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten