

Mettbällchen-Weißkohl-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Schweinemett
500 g Weißkohl
2 Strauch - Tomaten (250 g)
1 Zwiebel
2 EL Öl
500 g Schupfnudeln (TK oder Kühlregal)
200 ml Wasser
1 TL Instant Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
400 g passierte Tomaten
Basilikum, getrocknet
Oregano, getrocknet
Schnittlauchröllchen zum Garnieren



Zubereitung :

Für die Mettbällchen-Weißkohl-Pfanne zuerst die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und enthäuten. Dann die Tomaten in Stücke schneiden.

Weißkohl in Streifen schneiden. Zwiebel enthäuten und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Mett in Stücke gepflückt anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Nun die gewürfelte Zwiebel goldgelb langsam anbraten. Den geschnitten Weißkohl zugeben und kurz mit anbraten. Mit 200 ml Wasser und dem Teelöffel Instant-Gemüsebrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Die passierten Tomaten dazugeben und nochmals 5 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss die gewürfelten Tomatenstücke unterheben und nochmals kurz aufkochen und die Mettbällchen darauf legen.

Die Schupfnudeln in einer extra Pfanne anbraten.

Zum Servieren den Weißkohl mit den Mettbällchen auf einem Teller anrichten und die gebratenen Schupfnudeln dazu reichen.

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären.