

Karotten-Kraut- Fleckerl



Sei amol g'miāsig

ZUBEREITUNG

40 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleiner Krautkopf
- 2 mittelgroße Karotten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- ca. 1/8 l Wasser
- 1 TL ganzer Kümmel
- frisch gemahlener Pfeffer
- jodiertes Salz
- 300 g (Vollkorn-)Fleckerl

Zubereitung

- 1 Äußere Blätter vom Kraut entfernen, vierteln, den Strunk herausschneiden und feinnudelig schneiden.
- 2 Karotten waschen und feinblättrig schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und fein schneiden.
- 3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln anschwitzen bis sie bräunlich werden.
- 4 Kraut und Karotten zugeben und für ca. 10 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Wenn das Gemüse eine gute Bräunung angenommen hat, Wasser hinzugeben, würzen und bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 15 Minuten fertig dünsten lassen.
- 5 Während das Kraut dünstet, können die Fleckerl laut Packungsangabe gekocht werden.
- 6 Die gekochten Fleckerl mit dem Kraut vermengen, abschmecken und servieren.

Tipps

Gute Krautfleckerl brauchen Geduld beim Rösten. Etwas schneller kommt die Süße, wenn man 1 TL Zucker beim Anrösten hinzugibt.