

Bandnudeln nochmal anders

aber wie so oft direkt aus der Pfanne. Ab hier sollten evtl. nur die Norddeutschen weiter lesen. Und wer Rosenkohl nicht mag, sowieso nicht.

Wie ihr vielleicht schon mal gehört habt, gibt es hier oben zur Saison Grünkohl mit Pinkel. Wobei aber auch noch andere Fleischzutaten mitspielen.

Heute habe ich die vegane Pinkelwurst, welche zu großen Teilen aus Hafergrütze, Zwiebeln und Kartoffelflocken besteht, einer anderen Bestimmung zugeführt. Und es war lecker. Auch wenn zum Testen, erst einmal nur für eine Person zubereitet.

Zutaten für eine Person

150 g frische Bandnudeln, evtl. selbst gemacht

8 – 10 Rosenkohl

1 vegane Pinkel, Grützwurst

1 Zwiebel, fein gewürfelt

Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker

1 TL Gochujang scharfe rote Pfefferpaste, oder ähnlich

Café de Paris, Kräuter-Gewürzmischung, oder ähnlich

Salz

Pfeffer aus der Mühle

<https://delvegan.food.blog/2023/11/19/bandnudeln-nochmal-anders/>

Zubereitung

Wer seine Bandnudeln selber macht, erst einmal den Teig zubereiten und im Kühlschrank mindestens 30 Min. ruhen lassen. Ausrollen und in Bandnudelform bringen. Aufhängen und bis zur weiteren Verarbeitung ein wenig trocknen lassen. Das entfällt natürlich bei gekauften Nudeln.

Den Rosenkohl putzen und in der mit Pfefferpaste gepimpten Gemüsebrühe kurz vor al dente garen. Heraus fischen und kalt abspülen. Die Gemüsebrühe aufheben.

Die Pinkel von der Pelle befreien und mit der Zwiebel in wenig Öl unter Rühren anbraten. Den Rosenkohl halbieren und dazu geben. Kurz durchbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Menge hängt von der gewünschten Konsistenz ab. Nicht zu viel soll ja keine Suppe werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen. Bei selbstgemachten höchstens zwei Min, bei gekauften nach Packungsangabe. Tropfnass direkt aus dem Topf in die Pfanne geben. Evtl. noch ein Schuss Nudelwasser dazu geben. Gibt eine bessere Bindung.

Mit Café de Paris bestreuen. Noch einmal kurz erhitzen und servieren.