

## Vegane Krautnudeln



Nachdem ich es eher schwierig finde, im Winter die Brotboxen meiner vier Kinder ausschließlich mit regionalem und saisonalem Obst und Gemüse zu füllen (wenn man mal von den Lageräpfeln unseres Bioland-Bauern absieht!), versuche ich, wenigstens zu den Hauptmahlzeiten so oft wie möglich regionales und saisonales Gemüse auf den Tisch zu bringen. Zu Weißkohl ist mir aber, ehrlich gesagt, bislang kein kindertaugliches Rezept eingefallen: bis ich dann eines im wunderbaren Recepte-Adventskalender gefunden habe, den mir meine liebe Schwester letztes Jahr geschenkt hat. Krautnudeln! So einfach, so lecker, so schnell gemacht: und da diese veganen Krautnudeln hier von allen gerne gegessen werden, kann ich Euch das Rezept natürlich nicht vorenthalten! Noch besser wären die Krautnudeln ja mit Vollkorn-Bandnudeln: leider habe ich in den Bioläden meiner Umgebung noch keine Bandnudeln in Vollkornqualität gefunden. Wenn Ihr welche kennt, laßt es mich bitte wissen!

### Zutaten

- 1 Weißkohl
- 500 g Bandnudeln
- 3 Zwiebeln
- Sojasauce
- Pfeffer
- Bratöl
- optional: schwarzer Sesam zum Bestreuen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen: normalerweise ist der Kohl nach dem Entfernen der äußeren Blätter so sauber, daß ein Waschen nicht nötig ist. Jetzt wird der Kohlkopf in zwei Hälften geteilt und der Strunk mit einem Messer auf beiden Seiten entfernt.

Den Kohl in kleine, mundgerechte Stücke schneiden: die sollten nicht unbedingt größer als die Bandnudeln sein.

Die Bandnudeln werden in einem sehr großen Topf mit kochendem Salzwasser nach Anleitung al dente gekocht und danach mit reichlich kaltem Wasser abgeschreckt und in ein Sieb zum Abtropfen gegeben. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einer sehr großen Pfanne oder einem Wok (ich bevorzuge immer meinen gußeisernen Wok!) reichlich Bratöl erhitzen und erst einmal die Zwiebeln anschwitzen. Sind diese glasig gedünstet, gibt man das gesamte Weißkraut hinzu und dünstet alles auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel, bis der Kohl sichtbar in sich zusammengefallen ist. Bitte unbedingt immer wieder umrühren!

Ist das Weißkraut sichtbar kleiner geworden, wird alles mit reichlich Sojasauce abgelöscht und mit Pfeffer gewürzt. Dann kommen die abgeschreckten Bandnudeln hinzu und man vermengt alles gut miteinander. Nach Geschmack die veganen Krautnudeln mit schwarzem Sesam bestreuen und noch heiß servieren!