

Łazanki i kapusta

Łazanki i kapusta (Schlesische Nudelpfanne mit Sauerkraut und Hackfleisch)

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 500 g Bandnudeln (oder selbstgemacht, siehe Variante unten)
- 500 g Sauerkraut, gut ausgedrückt
- 1 handvoll getrocknete Steinpilze, vorab eingeweicht und klein geschnitten
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 100 g Speck, in Würfel oder Streifen geschnitten
- optional: 200 g schlesische Wurst, in Scheiben oder Würfel geschnitten
- 1 TL Kümmel (ganz oder gemahlen)
- 2 Lorbeerblätter
- 3-5 Pimentkörner
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2-3 EL Butter zum Anbraten

Zutaten für die Vegane Option

- Statt Wurst und Hackfleisch: 200 g geräucherten Tofu und 200g veganes Hackfleisch auf Erbsen- oder Sojabasis
- Statt Butter: Vegane Pflanzenmargarine oder ein geschmacksneutrales Pflanzenöl.

Zubereitung

Das Sauerkraut zusammen mit den eingeweichten Steinpilzen (inklusive etwas Einweichwasser), den Lorbeerblättern, den Pimentkörnern und Kümmel in einen Topf mit der Butter geben und kurz darin anbraten, bis die Gewürze duften. So viel Wasser hinzufügen, dass das Kraut knapp bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze ca. 30–40 Minuten weich köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Die Lorbeerblätter und Pimentkörner danach entfernen.

Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und beiseitestellen. In einer großen, tiefen Pfanne den Speck auslassen, aus der Pfanne entfernen und die Zwiebelwürfel in dem Fett glasig dünsten. Hackfleisch, Speck und die Wurstscheiben dazugeben und rundherum kräftig anbraten, bis alles eine schöne Farbe angenommen hat.

Nun das gekochte Sauerkraut in die Pfanne zu den Zwiebeln und dem Fleisch geben. Alles gut miteinander vermengen und für ca. 5–10 Minuten gemeinsam schmoren lassen, damit sich die Aromen verbinden. Die gekochten Nudeln unter die Sauerkraut-Fleisch-Mischung heben. Mit reichlich Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken. Heiß servieren!

Option: Nudeln selber machen (Klassische Łazanki-Nudeln)

Viele osteuropäische Läden bieten mittlerweile auch die breiten łazanki als abgepackte Ware an. Wer auf gekaufte Nudeln oder Bandnudeln verzichten möchte, kann den Teig traditionell und schnell selber herstellen:

- **Klassisch:** 300 g Weizenmehl (Type 405 oder 550), 2 Eier, 50–70 ml lauwarmes Wasser und eine Prise Salz zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen. Danach dünn ausrollen und in kleine Quadrate (ca. 2x2 cm) schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3–4 Minuten garen, bis sie oben schwimmen.
- **Vegane Nudel-Variante:** 300 g Hartweizengrieß (oder Weizenmehl), ca. 150 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz intensiv verkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Ebenfalls ruhen lassen, dünn ausrollen, in Quadrate schneiden und wie oben kochen.

Rezept: Andrea Prudlos