

## **Nudelauflauf mit Weißkraut**

**200 g gedrehte Vollkornnudeln**  
**500 g milchsauer vergorenes Weißkraut**  
**20 g Butter für die Form**  
**100 g Gouda**  
**1 TL Kümmel**  
**100 g gewürfelter Speck**  
**150 g saure Sahne**  
**1-2 TL Enzym-Ferment Getreide**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**

Nudeln in Salzwasser "al dente" kochen. Weißkraut weichgaren. Nudeln zur Hälfte in eine gebutterte Auflaufform füllen. Als zweite Schicht einen Teil des Weißkrauts daraufgeben. Die Hälfte des Goudas würfeln, zusammen mit dem Kümmel auf das Kraut streuen. Die restlichen Nudeln mit dem Kraut vermengen und obenauf geben. Restlichen Käse reiben und mit Speck und saurer Sahne verrühren. Mit Fermentgetreide, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 15 Minuten backen.

562 kcal (2350 kJ)  
19,4 g Eiweiß  
37,1 g Fett  
34,2 g Kohlenhydrate (2,9 BE)