

# Naturpark kocht!

## SCHUPFNUDELN MIT APFELMUS UND SALAT

### ZUTATEN (FÜR VIER PERSONEN)

#### Schupfnudeln:

- 500 g Kartoffeln, mehligkochend
- Zwei Bio-Eier und ein Eigelb
- Ca. 200 g Mehl, Typ 550
- Steinsalz und Muskat zum Würzen

#### Apfelmus:

- Fünf Äpfel (gut geeignet sind Boskop oder Topaz)
- Eine Prise Salz

#### Salat:

- Wintersalate: z. B. Feldsalat und Rucola
- 20 g Schalotten, gewürfelt
- Drei Esslöffel Rapsöl
- Drei Esslöffel regionaler Balsamessig
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

### ZUBEREITUNG

#### Für die Kartoffelnudeln:

1. Die Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser legen, damit sie nicht braun werden.
2. Die geschälten Kartoffeln kleinschneiden und in einen Topf mit Wasser und etwas Salz geben. Dann weichkochen, bis die Kartoffelstücke bei der Messerprobe direkt vom Messer abrutschen.
3. Die gekochten Kartoffeln abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken. Die gepressten Kartoffeln mit einem Geschirrtuch abdecken und für eine Stunde ausdampfen lassen.
4. Etwas Muskatnuss, eine Prise Salz, zwei ganze Eier und ein Eigelb hinzufügen. Alles gut vermengen. Dann nach und nach das Mehl hinzugeben und kneten, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Ecken des Teigs abschneiden und fingerdicke Würste rollen. Einzelne Stücke abschneiden und in den Händen zu Schupfnudeln formen. Die gerollten Schupfnudeln in kochendes Wasser geben und köcheln lassen, bis sie oben treiben.
6. Die Schupfnudeln abschöpfen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
7. Nach dem Abkühlen können die fertigen Schupfnudeln in eine Schüssel mit etwas Öl gegeben werden, damit sie nicht zusammenkleben. Zum Schluss können die Schupfnudeln noch mit etwas Rapsöl in der Pfanne angebraten werden.

#### Für das Apfelmus:

1. Die Äpfel gut waschen und wenn nötig, alte Stellen herausschneiden.
2. Die Äpfel ungeschält entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Alle Apfelstücke mit einem Schluck Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze weichkochen lassen. Zusätzlicher Zucker ist nicht nötig, da die Äpfel selbst genügend Fruchtzucker enthalten. Zum Schluss kann das Apfelmus noch püriert werden.

#### Für den Salat:

1. Salate und Kräuter gut waschen und abtropfen lassen.
2. In einer Schüssel die Salatsoße aus Rapsöl und Balsamessig anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Schalotten in feine Würfel schneiden und zur Salatsoße hinzugeben. Nun den Salat mit dem Dressing mischen – fertig!

Weitere Informationen zum regionalen Einkauf: [www.naturpark-essenundtrinken.de](http://www.naturpark-essenundtrinken.de)