

Apfel-Rotkohl mit Kartoffel-Klößen in Macadamia-Nusspanade

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Öl	4 EL
Rotkohl aus dem Glas	720 ml

Zimt

Salz

Wasser 100 ml

Macadamianüsse, geröstet 50 und gesalzen g

Mini Kartoffelklöße 750 g

Paniermehl 50 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, mittlerer Topf, großer Topf, Schaumlöffel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Äpfel darin ca. 3 Min. anschwitzen. Rotkohl zugeben, mit Zimt und Salz würzen, Wasser zugeben und unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen. Danach auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt warmhalten.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Die Macadamianüsse sehr fein hacken.
4. Klöße ins siedende Salzwasser geben und ohne Deckel ca. 10 Min. gar ziehen lassen (das Wasser darf nicht sprudelnd kochen). Klöße anschließend in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf einem Teller beiseitestellen.
5. Den Topf auswischen und darin 2 EL Öl auf mittlerer Stufe schmelzen. Paniermehl und Macadamianüsse zur Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Schwenken ca. 2 Min. goldbraun rösten. Herd ausschalten, Klöße zugeben und im Nuss-Paniermehl-Mix wenden, bis sie gut damit ummantelt sind.
6. Rotkohl mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Rotkohl auf Teller verteilen, Klöße dazu anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	689 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	20 g