



# Apfelrotkohl mit Kartoffelknödelchen in Macadamianusspanade

 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|  |             |
|--|-------------|
| Zwiebeln, rot                            | 1 St.       |
| Äpfel, rot                               | 2 St.       |
| Öl                                       | 2 Esslöffel |
| Rotkohl aus dem Glas                     | 700 ml      |
| Zimt                                     |             |
| Salz                                     |             |
| Wasser                                   | 100 ml      |
| Macadamianüsse, geröstet<br>und gesalzen | 50 g        |
| Mini Kartoffelklöße                      | 750 g       |
| Butter                                   | 2 Esslöffel |
| Paniermehl                               | 50 g        |
| Pfeffer, schwarz                         |             |
| Honig                                    | 1 Esslöffel |

## Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke 4 Spalten schneiden.

In einem Topf 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.

In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Die Macadamianüsse sehr fein hacken.

Klöße ins siedende Salzwasser geben und ohne Deckel ca. 10 Min. gar ziehen lassen (das Wasser darf nicht sprudelnd kochen). Klöße anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und auf einem Teller beiseitestellen.

Den Topf auswischen und darin Butter 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 Butter-Nuss-Paniermehl-Mix wenden, bis sie gut damit ummantelt sind.

Honig unter den Rotkohl mischen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Rotkohl auf Teller verteilen, Knödel dazu anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |              |      |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 750 kcal |              |      |
| Kohlenhydrate  | 120 g    | Ballaststoff | 9 g  |
| Eiweiß         | 16 g     | Fette        | 26 g |