

## Gebratener Kasseler mit Apfelsauerkraut und Backkartoffeln



Zeit gesamt 35min





## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
ÖI	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahler	1
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Zucker	1 EL
Sauerkraut	500 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Wasser	100 ml
Kasseler, am Stück	600 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Teller, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

- 1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer marinieren, verteilen und im Ofen ca. 30 Min. backen.
- 2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Apfelwürfel, Zwiebelstreifen und Zucker darin ca. 2–3 Min. anbraten. Sauerkraut, Lorbeerblatt und Wasser zugeben und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 3. Kasseler in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Teller Mehl verteilen und Kasslerscheiben darin wenden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kasslerscheiben von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten.
- 4. Backkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Apfelsauerkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit gebratenem Kasseler servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	10 g