



Gebratener Kassler mit Apfelsauerkraut und Backkartoffeln

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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.

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.

Kassler 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.

Backkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Apfelsauerkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit gebratenem Kassler servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	509 kcal		
Kohlenhydrate	66 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	31 g	Fette	15 g