



Kasselertopf mit Apfelrotkohl

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, rot	1 St.
Kasseler, am Stück	600 g
Öl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	500 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Essig	2 EL
Äpfel, rot	1 St.
Rotkohl aus dem Glas	500 g
Salz	
Zucker	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, grobe Reibe

1. Suppengemüse gründlich waschen. Karotten und Sellerie schälen und in Stücke würfeln. Lauch längs halbieren, in dünne Streifen schneiden und diese nochmals in einem Sieb abspülen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. Kasseler waschen, trocken tupfen und würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Kasseler, geschnittenes Gemüse, Tomatenmark und Pfeffer ca. 5 Min. stark anbraten. Dabei immer wieder umrühren.
3. Danach Brühe, Lorbeerblatt und Essig dazugeben und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
4. Währenddessen Apfel waschen und grob in einen Topf raspeln. Rotkohl dazugeben und Apfelrotkohl auf mittlerer Stufe ca. 6 Min. erhitzen. Petersilie vom Suppengrün waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Kasselertopf kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rotkohl ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kasselertopf mit Apfelrotkohl auf Tellern verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Info: Blaukraut oder Rotkohl? Die Farbe hängt vom pH-Wert ab, die der Kohl nach seinem Wachstum und der Zubereitung hat. Kommt ein Apfel dazu, wird es eher sauer und der Rotkohl erscheint roter. Ohne Säure wirkt der Kohl eher bläulich.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 268 kcal

Kohlenhydrate 27 g

Eiweiß 28 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 6 g
