



Mini-Quetschkartoffeln mit Landjägern auf Rahmigem Spitzkohl

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Sonnenblumenkerne	6 EL
Spitzkohl	1 St.
Öl	5 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zwiebeln, rot	2 St.
Zucker	2 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Landjäger	4 St.
Schlagsahne	100 g

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe fettfrei erhitzen, Sonnenblumenkerne darin goldbraun rösten. In einer Schüssel beiseitestellen. Pfanne auswischen.
2. Spitzkohl waschen, ggf. die äußeren Blätter entfernen, längs halbieren, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spitzkohl im Topf ca. 5 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und achteln. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Zucker ca. 5 Min. glasig anschwitzen. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleiner Stufe ca. 5 Min. köcheln lassen. Beiseitestellen.
4. Landjäger diagonal in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Inzwischen die gesäuerte Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Wurstscheiben darin ca. 3–4 Min. unter mehrmaligem Wenden anbraten.
5. Kartoffeln in ein Sieb abgießen, kurz abdampfen lassen, zur Wurst in die Pfanne geben. Kartoffeln mit der Gabel leicht andrücken, bis sie aufplatzen, und ca. weitere 5 Min. rundherum goldgelb braten.
6. Sahne unter den Spitzkohl rühren, abschmecken und auf Teller geben. Kartoffeln, Würstchen und Zwiebeln darauf anrichten, Sonnenblumenkerne darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	623 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	32 g