

**Andi Schweiger**  
**Rotkohlsalat mit gebratenem Apfel**

**Donnerstag, 21. Oktober 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimat-Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

**Zutaten:**

**Für den Rotkohlsalat:**

500 g	Rotkohl
2 EL	Zucker
etwas	Salz
4 EL	Orangensaft
2 EL	Waldhonig
1 TL	Feigensenfsauce (aus dem Glas)
3 EL	Balsamico
5 EL	Olivenöl

**Für die Äpfel:**

2	Äpfel
1 EL	Zucker
100 ml	Weißwein, ersatzweise Apfelsaft
1 EL	Butter

**Für die Kartoffelküchlein:**

600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2	Eier
etwas	Salz
3 EL	Rapsöl

**Zubereitung:**

1. Für den Rotkohlsalat die äußeren Blätter und den Strunk des Kohls entfernen.
2. Den Rotkohl mit dem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.
3. Rotkohlstreifen in eine große Schüssel geben, mit Zucker und etwas Salz würzen, durchmischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch die Kohlstreifen öfter durchkneten.
4. Den Orangensaft in einem Topf leicht erwärmen. Honig und Feigensenfsauce unterrühren.
5. Den marinierten Rotkohl mit den Händen etwas ausdrücken, die dabei entstandene Flüssigkeit abschütten.
6. Zu den Rotkohlstreifen den aromatisierten Orangensaft geben. Essig und Öl angießen und alles vermischen. Den Salat mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
7. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und in nicht zu dicke Spalten schneiden. Diese nach Belieben tournieren.



8. In einem Topf Zucker auflösen, mit dem Weißwein ablöschen. Die Apfelspalten einlegen, Butter zugeben und die Äpfel darin etwa 3 Minuten weich schmoren.
9. Für die Kartoffelküchlein die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben. Kartoffelraspel in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken. Dann die Kartoffelraspel in eine Schüssel geben.
10. Das Ei trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu einem steifen Schnee schlagen. Zunächst das Eigelb, dann den Eischnee unter die Kartoffelraspel heben.
11. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse von der Kartoffelmasse hineingeben. Jeweils etwas flach drücken und die Kartoffelküchlein auf jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Falls nötig, zum Schluss noch einen Deckel auflegen und die Küchlein noch kurz garen.
12. Kurz vor dem Anrichten den Rotkohlsalat nochmal abschmecken, auf die Teller geben, die Apfelspalten darauflegen und die Kartoffelküchlein dazugeben.

Pro Portion: 480 kcal/ 2010 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 26 g Fett