

Sören Anders Kartoffel-Frikadellen mit Rotkohl

Montag, 6. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kartoffel-Frikadellen:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
2	Eier
100 g	Magerquark, abgetropft
2 EL	Kartoffelstärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
100 g	Semmelbrösel
4 EL	Butterschmalz

Für den Rotkohl:

800 g	Rotkohl
2	rote Zwiebeln
2	Äpfel
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
2 EL	Zucker
70 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Rotwein, ersatzweise roter Traubensaft
4	Wacholderbeeren
4 EL	Johannisbeergelee
1	Bio-Orange

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
2. Währenddessen vom Rotkohl die äußeren Blätter abnehmen. Den Kohlkopf waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden.
3. Auf einem Küchenhobel den Kohl in feine Streifen reiben.
4. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
5. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausnehmen. Die Apfelviertel auf einer Küchenreibe grob reiben.
6. In einem großen Topf Butterschmalz erhitzen und zunächst die Zwiebeln anschwitzen, dann die Äpfel und die Kohlstreifen dazugeben und gut anbraten. Mit einer guten Prise Salz und Zucker würzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen.
7. Die Wacholderbeeren leicht andrücken, zum Kohl geben und alles ca. 30 Minuten zugedeckt weich köcheln lassen.
8. Sobald der Kohl nahezu weich ist, das Johannisbeergelee untermischen und noch 5 Minuten weiterköcheln.
9. Für die Kartoffelfrikadellen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Die geschälten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel pressen.
11. Eier und Quark, Kartoffelstärke, Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Kartoffeln geben und zu einer formbaren Masse mischen.
12. Wenn die Masse zu weich ist, 1-2 EL Semmelbrösel dazugeben und unterkneten. Die restlichen Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben.



13. Aus der Kartoffelmasse Frikadellen formen und diese von beiden Seiten in die Semmelbrösel drücken.
14. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.
15. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Orangenschale unter den Rotkohl mischen und abschmecken.
16. Rotkohl auf Teller geben und die Kartoffel-Frikadellen darauf anrichten.

Pro Portion: 670 kcal/ 2810 kJ
87 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 26 g Fett