

HAUPTSPEISE



Apfelrotkohl

VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE
WEB CK-MAG.DE/321218



SIMPEL ☺ 30 MIN. + 45 MIN. GARZEIT
PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 23 g KH = 184 KCAL

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

800 g Rotkohl	1 Lorbeerblatt
2 El Rotweinessig	4 Nelken
Salz, Pfeffer	3 Wacholderbeeren
2 Tl Zucker	1 kleine Zimtstange
2 Zwiebeln	100 ml Rotwein
200 g Äpfel	150 ml Apfelsaft
2 El Butter	



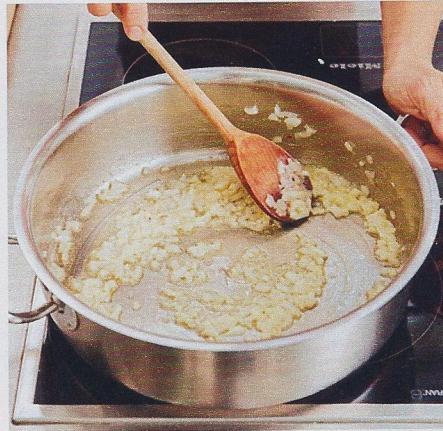
1. Rotkohl putzen, achtern und den Strunk entfernen. Rotkohl in der Küchenmaschine oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden.



2. Rotkohl in einer Schüssel mit Essig, 1 Tl Salz und Zucker mit den Händen 5 Min. sehr gut durchkneten (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen).



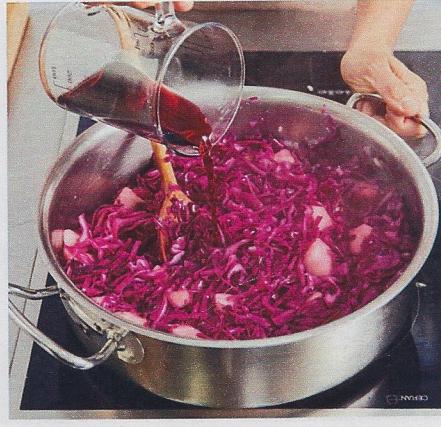
3. Zwiebeln fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln.



4. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin 10 Min. andünsten.



5. Rotkohl, Äpfel, Lorbeer, Nelken, Wacholder und Zimt zugeben und 5 Min. dünsten.



6. Rotwein und Apfelsaft zum Rotkohl gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

EINFRIEREN

Rotkohl vollständig abkühlen lassen und einfrieren.

AUFTAUEN

Einen Tag vorher im Kühlschrank oder auf dem kalten Balkon auftauen.

FERTIGSTELLEN

Den Rotkohl langsam aufkochen, abschmecken und nachwürzen.

HAUPTSPEISE



Serviettenknödel



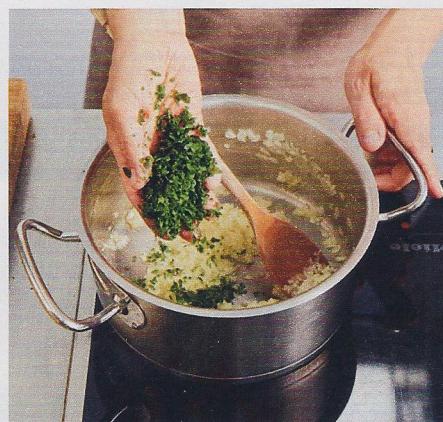
VERFASSER ANNES_KOCHSCHULE

WEB CK-MAG.DE/331218

NORMAL ☺ 30 MIN. + 40 MIN. GARZEIT
 ☻ PRO PORTION 13 g E, 26 g F, 42 g KH = 477 KCAL

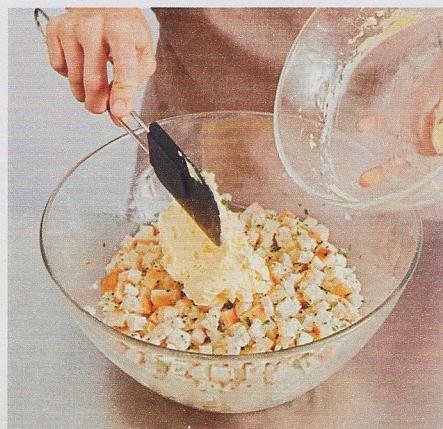
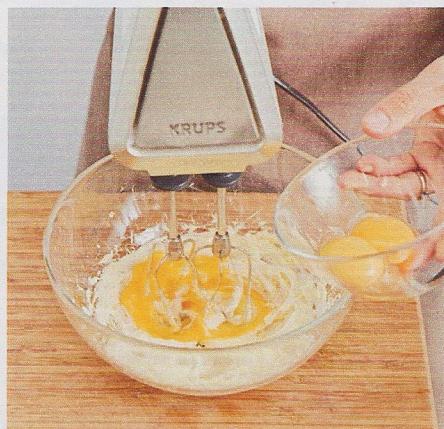
ZUTATEN (4 PORTIONEN)

300 g Kastenweißbrot (3 Tage alt)	300 ml Milch
150 g Zwiebeln	Salz
1 Bund glatte Petersilie	frisch geriebene Muskatnuss
60 g weiche Butter plus 2 El Butter zum Braten am Festtag	3 Eier (Kl. M)



1. Brot in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln fein würfeln. Petersilienblätter fein hacken.

2. 1 TL Butter in einer Pfanne gerlassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Petersilie unterrühren. Milch zugießen, erwärmen und mit Salz und Muskat würzen.



3. Milchmischung in die Schüssel mit den Brotwürfeln gießen. Abgedeckt (zum Beispiel mit einem großen Teller) 15 Min. quellen lassen.

4. Eier trennen. Restliche Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Eigelb nacheinander zugeben und mit der Butter aufschlagen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen.

5. Zuerst die Eigelb-Butter-Creme mit der Brotmasse mischen, dann den Eischnee vorsichtig unterheben.



6. Knödelmasse als Strang auf ein gut angefeuchtetes Küchentuch („Serviette“) geben und zu einer 35 cm langen Rolle formen.

7. In dem Tuch fest einrollen und die Enden mit Küchengarn fest zusammenbinden. Serviettenknödel in einen Bräter mit siedendem Salzwasser geben. Bei milder bis mittlerer Hitze 45 Min. gar ziehen lassen. Ab und zu wenden.

EINFRIEREN

Abgekühlten Knödel in 1 cm breite Scheiben schneiden, nebeneinander in Gefrierbeutel legen und einfrieren.

AUFTAUEN

3–4 Stunden vor dem Servieren in der Küche auftauen lassen.

FERTIGSTELLEN

Scheiben in einer Pfanne in 2 El geraserter Butter goldbraun braten.