

**Moin,**

auch dieses Jahr werden wir euch an dieser Stelle monatlich eine Anregung aufzeigen ...

**... dann lasst uns mal schauen, was heute auf den Tisch kommt ...**



### **Apfel-Rotkohl mit Salzkartoffeln, Bratwurst und Apfelmus**

**Rotkohl** - eure Einkaufsliste für 4 Personen:

- 1 mittelgroßer Rotkohl
- 500 g Kochäpfel
- 150 ml Wasser
- 3 EL Zucker, braun
- 1 TL Salz
- 4 Nelken
- 5 EL Balsamico
- 50 g Olivenöl/Butter/Margarine/Alsan
- 1 EL Johannisbeergelee

**Tipps für die Zubereitung:**

- Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden und in einen Schnellkochtopf geben.
- Äpfel schälen, entkernen, in Viertel zerteilen und auf dem Rotkohl verteilen.
- Zucker, Salz und Wasser hinzugeben, die Nelken in Apfelstücke stecken – findet man nach dem Kochen dann besser wieder.
- Topf verschließen, hochkochen und 10 Min. bei mittlerer Wärme den Kohl garen.
- Nelken herausnehmen, Essig und Gelee unterrühren, anschließend Butter hinzufügen.
- Deckel auflegen und eine Nacht ziehen lassen – schmeckt aufgewärmt besser!



**Apfelmus** - eure Einkaufsliste:

- 750 g Äpfel, säuerlich (Boskop)
- 30 g Zitronensaft
- 40 g Wasser
- 40 g Zucker, braun
- 1 TL Vanillezucker, selbst gemacht
- 1 Prise Salz
- ¼ TL Zimt

Hier einige **Tipps für die Zubereitung:**

- Alle Zutaten in den Mixtopf geben, 8-9 Min./100°/Stufe 1 kochen.
- Anschließend ca. 20 Sek./Stufe 5 pürieren.
- In eine Glasschale umfüllen.

- **Bratwürste** sollten frisch vom Metzger geholt werden.
- **Salzkartoffeln** entweder im Schnellkochtopf oder klassisch kochen (ca. 15 Min.).



**Guten Appetit!**