



„Hähnchen“-Schnitzel mit Püree

an Apfelrotkohl mit Ras-el-Hanout



30-40min



3-4 Personen

Apfelrotkohl sollte öfter als einmal im Jahr an Weihnachten gegessen werden, finden wir. Und vor allem muss er nicht immer aus dem Glas kommen, denn selbst machen geht fast genauso schnell und schmeckt noch besser. Wir köcheln den knackigen Kohl heute mit süß-säuerlichen Äpfeln und einer herzhaften Ras-el-Hanout-Gewürzmischung, die wunderbar dazu passt. Daneben gibt es cremiges Kartoffelpüree und ein goldbraunes Schnitzel.

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Rotkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 21.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 2-3cm große Stücke schneiden, dann in das kochende Wasser geben und in 14-16Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis sie goldbraun und durchgehitzt sind.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen den **Rotkohl** halbieren und in schmale Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebeln** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Würfel schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffeln** mit 200ml Milch (oder weniger für ein festes **Püree**) zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchenschnitzel** mit dem **Kartoffelpüree** und dem **Apfelrotkohl** anrichten und servieren.



3. Rotkohl garen

Den **Rotkohl** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Butter, 1 kräftigen Prise Salz und der **Gewürzmischung** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, dann 150ml Wasser, 1EL Honig, 1EL Essig und die **Äpfel** unterheben und alles abgedeckt 9-12Min. köcheln lassen, bis der **Rotkohl** sehr weich wird und die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Honig und Essig abschmecken.



6. Mal mehr, mal weniger

Kartoffelpüree lässt sich wunderbar variieren und dem eigenen Geschmack anpassen. Dabei denken wir nicht nur an Muskatnuss oder frische Kräuter, sondern auch an die cremige Komponente: Wer es besonders dekadent liebt, der gibt statt Milch Sahne oder Crème fraîche dazu – aber falls Milchprodukte nicht vorhanden oder nicht gewünscht sind, funktioniert etwas Kartoffelkochwasser genauso gut.