

DINNERLY



<650kcal „Hähnchen“-Schnitzel mit Püree an Apfelrotkohl mit Ras-el-Hanout



30-40min



2 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.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 rode kool
- 1 rode ui
- 1 appel
- 1 zakje ras el hanout
- 2 vegan kipsnitzels ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 100ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- 15ml olijfolie
- 5ml azijn

KOOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- zeef of vergiet

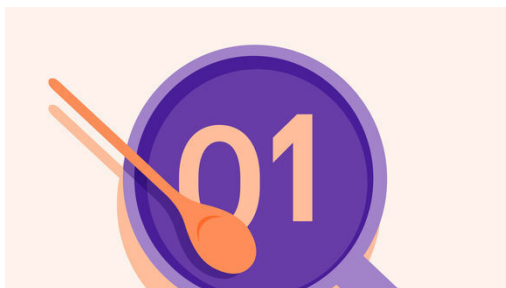
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

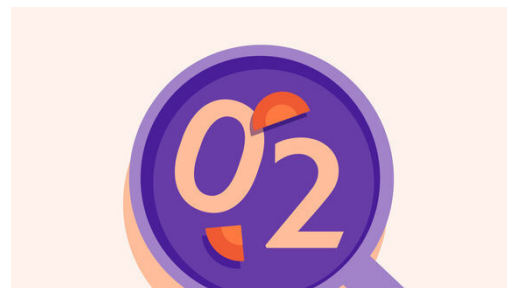
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 596kcal, vet 19.7g, koolhydraten 78.6g, eiwit 20.9g



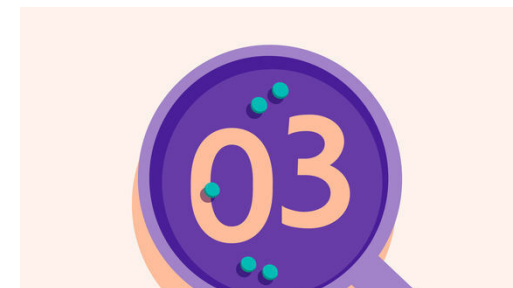
1. Kartoffeln kochen

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.



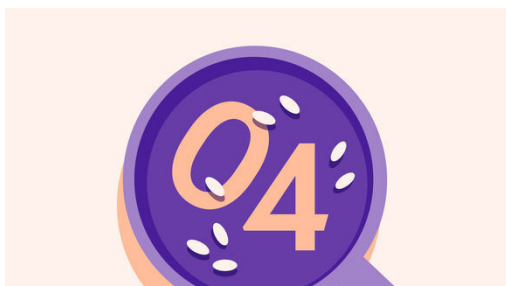
2. Gemüse schneiden

Währenddessen den **Rotkohl** halbieren und **1 Hälfte** in schmale Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Zwiebel** schälen und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in 2–3cm große Würfel schneiden.



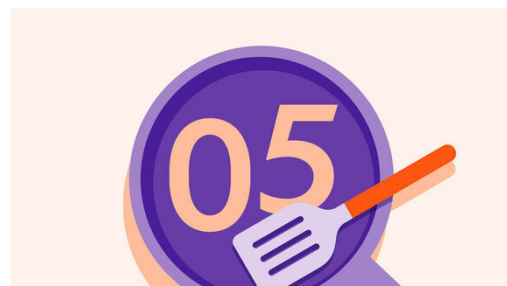
3. Rotkohl garen

Den **Rotkohl** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter, 1 Prise Salz und der $\frac{1}{2}$ der **Gewürzmischung** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, dann 100ml Wasser, 1TL Honig, 1TL 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.



4. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3Min. anbraten, bis sie goldbraun und durchgehitzt sind.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Kartoffeln** mit 100ml 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.



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.