



Knusprige Kartoffellaibchen mit Wintergemüse

 30-40min  2 Personen

Im Ofen garen süße Apfelstückchen und aromatische rote Rube, in der Pfanne werden Kartoffel-Laibchen goldbraun und knusprig gebraten und dazu gibt es einen frischen Dip mit Limettensaft und Schnittlauch. Eine tolle Kombination aus herzhaft, süß und sauer!

Was du von uns bekommst

- Kohlsprossen
- Kartoffelteig^{3,12}
- Boskoop Apfel
- Sauerrahm⁷
- frischer Schnittlauch
- rote Rüben
- Laszlos Gulaschgewürz
- Limette

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 690.0kcal, Fett 30.7g, Eiweiß 19.7g, Kohlenhydrate 74.8g



1. Gemüse vorbereiten

Ofen auf 210°C Umluft vorheizen. **Rote Rüben** schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse rausschneiden und in ca. 2cm große Stücke schneiden. **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. **Limettenschale** abreiben und Saft auspressen.



4. Laibchen formen

Die Hälfte des **Kartoffelteigs** mit der restlichen **Gewürzmischung** und etwas Salz und Pfeffer verkneten, dann immer aus 2EL Teig, kleine ca. 1-2cm dicke Laibchen formen. Der restliche Teig wird nicht mehr benötigt, kann aber eingefroren und später verwendet werden.



2. Gemüse rösten

Rote Rüben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1EL ÖL, 1EL **Gewürzmischung**, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend ca. 20-25Min. im Ofen garen. Ca. 8Min. vor Garende die **Apfelstücke** zugeben und mitbacken.



5. Laibchen braten

In der großen Pfanne 2EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen und die **Laibchen** darin von beiden Seiten ca. 3-5Min. goldbraun knusprig braten.



3. Kohlsprossen braten

Währenddessen den Kohlsprossenstunk abschneiden, dann **Kohlsprossen** halbieren. Pfanne mit 1EL ÖL mittelhoch erhitzen und die Kohlsprossen darin ca. 4Min. anrösten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit 2-3EL Wasser ablöschen und ca. 4-5Min. bissfest garen. Kohlsprossen aus der Pfanne nehmen und warm beiseite stellen, Pfanne auswischen.



6. Dip zubereiten

Sauerrahm mit 3/4 des **Schnittlauchs**, 2EL **Limettensaft** und 1TL **Limettenschale**, Salz und Pfeffer cremig rühren. Zum Schluss die **Kohlsprossen** mit **Rüben** und **Apfel** vermengen. **Kartoffellaibchen** mit Gemüse und Dip servieren. Restlicher Schnittlauch darüber streuen.