

MARLEY SPOON



Krautfleckerl

mit fruchtigem Vogerlsalat



30-40min



4 Personen

Krautfleckerl kennt doch jedes Kind! Wir setzen heute auf einen Klassiker der österreichischen Küche! Trotz dem Ruf als "Arme Leute Essen" sind wir große Fans der kleinen Nudeln. Karamellisiertes Kraut mit Kümmel sorgt für ein herrliches Aroma! Dazu gibt es einen frischen Vogerlsalat mit knackigen Äpfeln und Kürbiskernen! Gute Küche kann doch so einfach sein!

Was du von uns bekommst

- Weißkraut
- frische Petersilie
- Fleckerl 1,3
- Kürbiskerne
- gelbe Zwiebel
- Kümmel
- Vogelsalat
- Apfel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- mittlerer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 827.0kcal, Fett 24.7g, Eiweiß 26.0g, Kohlenhydrate 118.4g



1. Kraut vorbereiten

Krautstrunk abschneiden und das **Kraut** in ca. 1-2cm große Stücke schneiden. **Kraut** mit etwas Salz vermengen und kurz stehen lassen. Inzwischen **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Einen mittelgroßen Topf mit 2TL Salz für die **Fleckerl** zum Kochen bringen.



2. Kraut ansetzen

2EL Öl in einer großen Pfanne mittelhoch erhitzen. **Zwiebel** in der Pfanne ca. 1-2Min. andünsten, dann 2EL (wenn möglich braunen) Zucker in die Pfanne geben und die **Zwiebeln** karamellisieren. **Kraut** und 1TL **Kümmel** dazugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 25-30Min. schmoren lassen. Gelegentlich umrühren.



3. Fleckerl kochen

Sobald das Wasser kocht, **Fleckerl** für ca. 5-6Min. kochen. Anschließend absieben und warm halten.



4. Apfel schneiden

Währenddessen **Apfel** vierteln und entkernen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. **Petersilie** ohne harte Stiele grob hacken.



5. Salat zubereiten

Salat gut waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Bis zum Servieren beiseitestellen. Eine kleine Pfanne ohne Fett mittelhoch erhitzen und **Kürbiskerne** darin ca. 2-3Min. anrösten. Vorsicht, die Kerne verbrennen schnell!



6. Fertigstellen

Fleckerl zu dem **Kraut** in die Pfanne geben, für ca. 1-2Min. gemeinsam anbraten. Kräftig mit Pfeffer würzen. **Krautfleckerl** auf Teller verteilen, und mit **Petersilie** garnieren. Den **Salat** mit dem **Dressing**, **Apfelscheiben** und **Kürbiskernen** vermengen und zu den Fleckerl servieren.