

Otto Koch
Sauerkraut-Puffer mit
gebratener Blutwurst und Apfel

Donnerstag, 21. November 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

150 g	frisches Sauerkraut
600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Pflanzenöl
1	großer Apfel
1 EL	Zucker
1 EL	Apfelsaft
2 EL	Butter
320 g	Blutwurst in Stücken à ca. 80 g
3 EL	Mehl

Zubereitung:

1. Das Sauerkraut mit den Händen gründlich ausdrücken und in eine Schüssel geben.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Kartoffelraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und sorgfältig ausdrücken.
3. Kartoffelraspel zum Sauerkraut geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gründlich vermischen.
4. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Etwa 4 EL Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.
6. Pro Puffer etwa 3 EL Kartoffel-Kraut-Masse nebeneinander in die Pfanne geben und etwas flach drücken.
7. Bei mittlerer Hitze die Puffer von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Dann auf eine Platte geben und im heißen Ofen warmhalten, bis der gesamte Teig zu Puffer gebacken ist.
8. In der Zwischenzeit Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden.
9. Den Zucker in einer weiteren Pfanne leicht karamellisieren. Mit Apfelsaft ablöschen und loskochen. Butter und Apfelspalten zugeben und solange in der Pfanne schwenken, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist und die Butter die Apfelspalten glasiert. Kurz warm stellen.
10. Die Blutwurststücke ggf. aus der Hülle lösen, der Länge nach halbieren und mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, die Blutwurststücke darin von beiden Seiten kräftig anrösten. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
11. Sauerkraut-Puffer, Blutwurst und glasierte Apfelspalten anrichten.

Pro Portion: 665 kcal / 2795 kJ
39 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 50 g Fett