

Himmel und Erde

Für 1 Person; Zeit ca. 20 Min.

2-3 mittelgroße Kartoffeln am Vortag gekocht

½ kleine Zwiebel

2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, gereb. Majoran

1 Stück Blutwurst, Daumenlänge

½ EL Mehl

2 EL Rapsöl

5 EL Apfelkompott aus dem Glas

1 Stängel Petersilie fein gehackt

Ca. 430 kcal ; 1720 Kj

Für Kochkurs 4 Personen(einschl. Koch)

6-8 mittelgroße Kartoffeln am Vortag gekocht

1 mittlere Zwiebel

3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, gereb. Majoran

1 Ring rheinische Blutwurst

1 geh. EL Mehl

3 El Rapsöl

1 Glas Apfelkompott oder 4 große Äpfel

2 Stängel Petersilie fein gehackt

Backofen auf ca. 80 Grad (Umluft 70 Grad) vorheizen. Die gekochten Kartoffeln vom Vortag in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Die Kartoffeln in einer beschichteten Pfanne in Öl (*Kochlöffelprobe*) goldgelb anbraten. Erst dann die Zwiebel dazu geben und mit braten bis sie leicht Farbe annehmen.

Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken, auf einen Teller geben und im Backofen warm stellen.

Von der Blutwurst die Haut abziehen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Das Mehl auf einen Teller geben und die Wurst melieren.

Die Pfanne von Kartoffelresten säubern und das restliche Rapsöl erhitzen (*Kochlöffelprobe*). Die Blutwurst hineingeben und von jeder Seite 1 - 2 Min. anbraten.

Die Blutwurst auf den Bratkartoffeln anrichten, mit Petersilie garnieren und mit Apfelkompott servieren.

4 Personen

Den Wurstring in 4 Teile zerlegen, die Teile halbieren, die Haut entfernen und mehlieren. Sonst wie oben.

Apfelkompott: Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit etwas Wasser ca. 10 Min. kochen und pürieren. Ein Stückchen Zimtstange mit kochen und mit Zucker (*ersatzweise Stevia*) und Zitrone abschmecken.

Tipp: Übrig gebliebenen Apfelkompott einfach am nächsten Tag als Zwischenmahlzeit essen.

Kochlöffelprobe: Öl in der Pfanne erhitzen. Einen hölzernen Kochlöffel hineinhalten. Wenn sich kleine Bläschen bilden ist die maximale Brattemperatur erreicht. Das Öl darf nicht rauchen. (*Krebsfördernd*)