



Knödel-Pfanne

mit Palmkohl & Apfel



Zutaten für 4 Personen:

Knödel

400 g Kartoffeln
40 g Kartoffelstärke
Salz
Muskatnuss
2 EL Mehl

Die Kartoffeln waschen und etwa 300 g davon im Dampfgarer oder Salzwasser kochen. Den Rest schälen und fein raspeln. Die gekochten Kartoffeln schälen und mit der Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem Brei verarbeiten. Diesen mit den geriebenen Kartoffeln, der Speisestärke, dem Mehl und den Gewürzen zu einem Teig verkneten.

Außerdem

1 Bund (ca. 200 g) Palmkohl
200 ml Soja-Sahne
1 säuerlicher Apfel
1 Zwiebel
1 – 2 Zehen frischer Knoblauch
Olivenöl
Pfeffer

Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen und die Hitze herunter stellen. In dem siedenden (nicht mehr sprudelnd kochendem) Wasser die Knödel 15 – 20 Minuten garen.

Währenddessen den Kohl gründlich waschen, den Strunk entfernen und die Blätter grob zerpfücken. Die Knoblauchzehe zerdrücken und in etwas Öl anschwitzen, den Apfel sowie die Zwiebel in feine Würfel schneiden und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend den Kohl hinzugeben, kurz anrösten und mit einem Schuss Wasser ablöschen. Wenn das Wasser etwas verdampft ist, die Sahne zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Zuletzt die Knödel hineingeben, darin schwenken und servieren.