

## Rezept

# Rotkraut mit Lupinengeschnetzeltem

Ein Rezept von Rotkraut mit Lupinengeschnetzeltem, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1 kg</b> Rotkohl	<b>3</b> rote Zwiebeln
<b>1</b> Apfel	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>150 ml</b> Orangensaft	<b>2 Msp.</b> gemahlene Nelken
<b>2 TL</b> Zimtpulver	<b>6</b> Wacholderbeeren
<b>1</b> Lorbeerblatt	Salz
<b>100 g</b> Möhren	<b>150 g</b> Sellerie
<b>2 EL</b> Tomatenmark	<b>400 ml</b> Gemüsebrühe
<b>2 EL</b> Hefeflocken	<b>2 EL</b> Lupinensauce
<b>1 kg</b> mehligkochende Kartoffeln	<b>2 EL</b> weißes Mandelmus
<b>20 ml</b> Haferdrink	<b>400 g</b> Lupinengeschnetzeltes

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 23 g F, 39 g EW, 59 g KH

## Zubereitung

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, vierteln. Den Strunk keilförmig herausschneiden und die Viertel in sehr feine Streifen hobeln. Die Zwiebeln schälen. Zwei Zwiebeln in Halbringe schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel fein würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin ca. 5 Min. anbraten. Rotkohl und Apfel dazugeben und 5 Min. mitbraten. Alles mit Orangensaft und 350 ml Wasser ablöschen. Nelken, Zimt, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt dazugeben. Alles einmal aufkochen und zugedeckt ca. 40 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
2. Möhren und Sellerie schälen und sehr klein würfeln. Das restliche Öl (1 EL) in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel-, Möhren und Selleriewürfel darin ca. 10 Min. unter Rühren anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles einmal aufkochen und 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. 1 EL Hefeflocken und Lupinensauce dazugeben und alles zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Lupinensauce würzen.
3. Inzwischen die Kartoffeln schälen, ca. 1,5 cm groß würfeln und in wenig Salzwasser 20 Min. gar kochen, abgießen und zurück in den Topf geben. 1 EL Hefeflocken, Mandelmus und Haferdrink dazugeben und zu einem luftigen Kartoffelbrei aufschlagen, salzen.
4. Das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und das Lupinengeschnetzelte nach Packungsanleitung darin anbraten. Lupinengeschnetzeltes mit Rotkohl, Kartoffelbrei und Sauce servieren.