

## Rezept

# Sattmacher: Himmel und Erde

Ein Rezept von Sattmacher: Himmel und Erde, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>800 g</b>	mehlig kochende Kartoffeln		Salz
<b>800 g</b>	säuerliche Äpfel	<b>2 EL</b>	Zitronensaft
<b>1 EL</b>	Zucker	<b>40 g</b>	durchwachsener Speck
<b>1</b>	1/2 EL Butter	<b>2</b>	Zwiebeln
<b>200 ml</b>	Milch		1/4 TL frisch geriebene Muskatnuss
	Pfeffer		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und halbieren oder vierteln. In reichlich Salzwasser in ca. 20 Min. gar kochen.
2. Inzwischen die Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker und 3-4 EL Wasser in ca. 7 Min. weich dünsten.
3. Den Speck ohne die Schwarte klein würfeln und in einer Pfanne mit 1/2 EL Butter bei schwacher Hitze langsam knusprig braten. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zum Speck in die Pfanne geben, goldbraun braten und beiseite stellen. Die Milch vorsichtig erhitzen.
4. Die Kartoffeln abgießen, in den Topf zurückgeben, zerstampfen und mit heißer Milch und 1 EL Butter vermischen. Äpfel im Topf zerdrücken, unter den Kartoffelbrei mischen und glatt rühren. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
5. Speck und Zwiebeln auf dem Kartoffel-Äpfel-Brei verteilen. Das Bratfett darüber gießen und sofort servieren. Traditionell isst man dazu gebratene Blutwurst.