



## **Rotkohl mit Äpfeln und Rauchmandeln**

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

---

**2 kleine säuerliche Äpfel,**

**z. B. Cox Orange**

**500 g fixfertiges Rotkraut**

**50 g Gelee, z. B. Quittengelee**

**50 g Rauchmandeln**

**¼ Bund glattblättrige Petersilie**

Äpfel halbieren, entkernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Mit Rotkraut und Gelee aufkochen. Mandeln grob hacken. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Rotkraut anrichten. Nüsse und Petersilie darüberstreuen.

**ZUBEREITUNG** ca. 10 Minuten

**Pro Person** ca. 5 g Eiweiss, 7 g Fett,

**18 g Kohlenhydrate, 700 kJ/160 kcal**