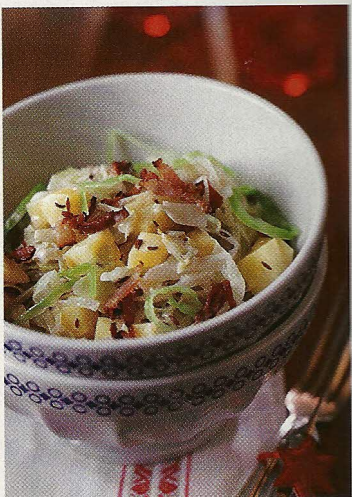




Kümmel-Rahm-Kabis

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

100 g Bratspeck, quer in
ca. 5 mm breiten Streifen

evtl. wenig Öl

600 g Weisskabis, am Hobel in
feine Streifen geschnitten

1 Esslöffel Kümmel

2 dl Apfelwein

500 g fest kochende Kartoffeln,
in ca. 1 cm grossen Würfeln

1 dl Saucenhalbrahm

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Speckstreifen in einer weiten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen, beiseite legen.
2. Evtl. wenig Öl begeben, Kabis und Kümmel andämpfen, Apfelwein dazugießen, Kartoffeln und beiseite gelegte Speckstreifen begeben, aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 30 Min. knapp weich köcheln. Rahm darunter-rühren, aufkochen, würzen.

Pro Person: 20 g Fett, 10 g Eiweiss,
34 g Kohlenhydrate, 1466 kJ (351 kcal)