

BUNTER COLE SLAW MIT WÜRZIGEN BULETTEN & KARTOFFELWÜRFELN

Lecker

H MAGAZIN



ZUBEREITUNG

Den Kohl säubern, den Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden (oder mit der Vierkanteibe hobeln). Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte in eine mittelgroße Schüssel pressen. Knoblauch abziehen und ebenfalls in die Schüssel pressen. Schmand, Milch sowie Ahornsirup hinzufügen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlstreifen nun in die Schüssel geben und alles vermengen. Für den Cole Slaw noch die Orangen filetieren. Dafür das obere und untere Ende so abschneiden, dass das Fruchtfleisch zu sehen ist. Dann die Orange auf eine abgeschnittene Seite stellen und mit einem Messer die Schale abschneiden, sodass die weiße Haut des Fruchtfleisches komplett entfernt wird. Nun die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und beiseitelegen. Den Saft des verbliebenen Orangenstücks in den Cole Slaw pressen und diesen nun abgedeckt bis zum Servieren durchziehen lassen.

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in einer mittegroßen Schüssel mit dem Pflanzenöl vermischen. Die Würfel mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Backblechen verteilen und 20-25 Minuten im Backofen goldbraun und knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Buletten zubereiten. Dazu die Sternanisstücke in einer Pfanne ohne weitere Zugabe von Fett anrösten, bis sie duften und danach in einem Mörser fein mahlen. Hackfleisch und Gewürze in die zuvor genutzte Schüssel geben, gut vermengen und 8 Buletten aus dem Fleisch formen. In der Pfanne nun 3 EL Pflanzenöl auf hohe Temperatur erhitzen und darin die ersten vier Buletten von jeder Seite 3-4 Minuten anbraten. Die Buletten nach dem Braten auf einen Teller legen und mit Alufolie abdecken, damit sie warmhalten. Dann die restlichen Buletten genauso zubereiten.

Zum Servieren Kartoffelwürfel mit etwas Zitronensaft der übrig gebliebenen Zitronenhälfte beträufeln und mit Buletten sowie Cole Slaw auf einem Teller anrichten. Den Cole Slaw mit den Orangenfilets garnieren und genießen.

ZUTATEN

Für den Cole Slaw:

- 400 g Rosenkohl
- ¼ Rotkohl
- ¼ Weißkohl
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Bio-Orangen
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Schmand
- 100 ml Milch
- 2 TL Ahornsirup
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für die Buletten:

- 750 g Hackfleisch
- ½ TL Zimt
- ½ TL Nelke, gemahlen
- 3 Stück Sternanis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 5 EL Pflanzenöl

Für die Kartoffelwürfel:

- 800 g Kartoffeln
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 5 EL Pflanzenöl

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, 2 mittelgroße Schüssel, optional: Vierkanteibe, Zitruspresse, Knoblauchpresse, Mörser, große Pfanne, Pfannenwender