

good food loop

Roude Kabes mat Apel

(fir 4 Persounen)

Wat brauch ech dofir?

- 500 g roude Kabes
- 1 Tl Salz
- 250 g Äppel
- 1 El Botterschmalz
- 1 Msp Kanéil
- schwaarze Peffer
- 1 El Balsamicoesseg (Aceto balsamico)

Preparatioun

- De roude Kabes wäschen, botzen, de Stronk erausschneiden a kleng schneiden oder huwwelen. An enger Schossel mat Salz kräfteg knieden.
- D'Äppel wäschen, entkären an a Spalten schneiden. A Botterschmalz ubroden, de roude Kabes dobäi ginn an undénsten.
- Mat Kanéil, Peffer a Salz wierzen a mam Balsamicoesseg ofläschen.
- Bei zouenem Deckel ongeféier 20 Minutten gäre loossen.



© Edith Gätjen, Stephanie Fromme