

REIBEKUCHEN mit Apfelkompott

Zutaten
(für 4 Portionen bzw.
12 Reibekuchen)
Reibekuchen:
800 g geschälte, mehlig kochende Kartoffeln
40 g Haferflocken
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
6 EL Albaöl zum Braten
Apfelkompott:
3 große Äpfel
1 EL Zucker
Zimt

Zubereitung
Reibekuchen: Die Kartoffeln fein reiben. Bei frisch geernteten Kartoffeln das sich bildende Wasser abgießen. Ei und Haferflocken dazugeben, kräftig mit den Gewürzen abschmecken und etwas stehen lassen.
Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Reibekuchen etwa 1½ gehäufte EL Teig in das heiße Öl geben und die Reibekuchen bei mittlerer Hitze beidseitig braten. Nach dem Wenden flach drücken.
Apfelkompott: Die Äpfel schälen und in kleine Spalten schneiden. In wenig kochendes Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Mit Zucker und Zimt abschmecken und abkühlen lassen. Mit einer Gabel kann es auch zu Apfelmus verarbeitet werden.

Tipp
Ein Teil der Kartoffeln kann auch durch geraspelte Möhren oder Kürbis ersetzt werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
466 kcal | 20 g Fett | 7 g Eiweiß | 62 g Kohlenhydrate | 60 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®