



<b>Msp.</b>	= Messerspitze
<b>TK</b>	= Tiefkühlprodukt
<b>g</b>	= Gramm
<b>kg</b>	= Kilogramm
<b>l</b>	= Liter
<b>ml</b>	= Milliliter
<b>Auskühlzeit</b>	= vollständig ausgekühlt
<b>Abkühlzeit</b>	= etwas abgekühlt
<b>E</b>	= Eiweiß
<b>F</b>	= Fett
	=

<b>KH</b>	Kohlenhydrate
<b>kcal</b>	= Kilokalorien
<b>KJ</b>	= Kilojoule

Die **Backzeit** wird gesondert ausgewiesen und ist in der Zubereitungszeit nicht enthalten.

# **Das schmeckt und wärmt!**

**Ein Eintopf ist am nächsten Tag noch besser? Na, erstmal sehen, ob davon überhaupt ein Löffel übrig bleibt ...**



# Weißkohltopf mit Wurstbällchen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
  - 500 g Weißkohl
  - 1 mittelgroße Möhre
  - 500 g Kartoffeln
-

- 2 EL Öl

---

- 2 feine ungebrühte Bratwürste (à ca. 100 g)

---

- 2 EL Gemüsebrühe

---

- evtl. 1 TL Kümmel (ganz oder gemahlen)

---

- Salz

---

- Pfeffer

---

- etwas Worcestershiresoße

---

- ½ Bund Schnittlauch

---

**1** Zwiebel schälen und würfeln. Kohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen schneiden. Möhre und Kartoffeln schälen und waschen. Möhre in Scheiben und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

**2** 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Wurstmasse als kleine Bällchen aus der Haut direkt ins heiße Öl drücken. Rundherum ca. 5 Minuten braten. Wurstbällchen herausnehmen. 1