



Himmel und Äd mit Flönz

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das Leibgericht der Rheinländer

Zutaten

- 800 g rheinische Blutwurst (Flönz)
- Etwas Öl zum Braten
- Für das sahnige Kartoffel Püree:
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln in groben Würfeln
- 200 ml Sahne oder auch Milch
- 50 g Butter
- Salz, etwas geriebene Muskatnuss
- Für das Apfelkompott:
- 4 säuerliche Äpfel, geschält, entkernt, in Spalten
- 200 ml Apfelsaft
- Etwas Zitronensaft
- 1/2 Zimtstange
- 4 Gewürznelken
- 1-2 EL Zucker
- 1 - 2 große Gemüsezwiebeln in Ringen
- Etwas Mehl

Zubereitungsart

Schritt1

Das Apfelkompott:

Schritt2

Den Apfelsaft mit etwas Zitronensaft, Zucker und den Gewürzen aufkochen und etwa auf die Hälfte reduzieren.

Schritt3

Die Apfelspalten dazu geben, bei geschlossenem Deckel 5 - 6 min. köcheln lassen.

Schritt4

Das Kartoffel Pürée:

Schritt5

Die gekochten Kartoffeln stampfen oder durchpressen. Salzen und mit etwas Muskatnuss würzen. Die Butter dazu geben und mit dem Kochlöffel, keinesfalls mit dem Schneebesen verrühren; die heiße Sahne / Milch dazu geben.

Schritt6

Die Flöns:

Schritt7

Von der Haut befreien und in dicke Scheiben schneiden.

Schritt8

Etwas frisch gemahlener Pfeffer darüber geben, gern streiche ich die Scheiben noch mit etwas Senf ein. In Mehl wenden und von jeder Seite 1 - 2 min. braten.

Schritt9

Die Zwiebelringe ebenfalls in Mehl wenden, etwas abschütteln, in der Pfanne knusprig heraus braten und auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Apfelkompott und Kartoffel Pürée zusammen anrichten, auf dem Pürée die Flöns - Scheiben placieren, knusprige Zwiebeln darüber geben.

Rezeptart: Kölsche Rezepte, Rheinisch **Tags:** blutwurst, kartoffelpürree

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/himmel-und-aed-mit-floenz/>