



# 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/>