

Blaukraut



Zutaten für vier Personen:

1/2 Kopf Rotkohl
1 säuerlicher Apfel
Salz
100 ml Rotweinessig
1/2 Haushaltszwiebel
1 Lorbeerblatt
4 Nelken
2 TL Puderzucker
150 ml Rotwein
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Preiselbeeren aus dem Glas

1. Den Rotkohl halbieren und den Strunk heraus-schneiden. Dann in feine Streifen hobeln oder schneiden. Waschen und gut abtropfen lassen.

2. Den Apfel schälen und entkernen, reiben. Eine Marinade aus dem geriebenen Apfel, Salz, Rotwein-essig mischen und den geschnittenen Rotkohl etwa 2 Stunden marinieren.

3. Den Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Blaukraut und Marinade zufügen und kurz anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, Brühe zugießen und eine mit Nelken gespickte Zwiebel sowie das

Lorbeerblatt und die Preiselbeeren zugeben.

4. Bei milder Hitze (Stufe eins) in etwa 90 Minuten mit geschlossenem Deckel weich dünsten.

5. Vor dem Servieren die Zwiebel und das Lorbeerblatt entfernen und das Blaukraut mit Salz und eventuell Zucker abschmecken.

Hinweise:

Blaukraut kann man gut mehrmals aufwärmen, schmeckt dann fast noch besser.

Den Apfel kann man auch am Anfang der Kochphase klein geschnitten zugeben.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 240 min, Beilagen, Kraut, deutsch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 12.01.2023