



SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Gebrühter Rotkrautsalat

**Zubereitungszeit:** 20 min   **Kochzeit:** 5 min   **Gesamtzeit:** 25 min   **Schwierigkeitsgrad:** einfach   **Portionen:** 4

**Kalorien p.P.:** 45 kcal

## Zutaten

1 kg Rotkraut

1 l Apfelsaft, Wasser oder z. B. Cranberrysaft

4 Esslöffel Apfelessig oder frischen Zitronensaft oder nach Geschmack

3 Esslöffel Olivenöl oder ein neutrales Öl nach Geschmack

200 g säuerliche Äpfel, z. B. Braeburn

50 g Rosinen oder getrocknete Cranberrys

40 g gehackte Walnüsse, andere Nüsse oder weglassen

Gewürze: Salz, Zucker oder Honig, schwarzer Pfeffer, grüner Pfeffer, Cayennepfeffer, Chili, Zimt, Ingwer frisch und / oder Pulver, geriebene Vanille oder Vanillemark, Abrieb von unbehandelter Zitrone und / oder Orange

---

## Zubereitung

1. Einen Topf mit dem Apfelsaft oder anderer Flüssigkeit zum Kochen aufstellen.
2. Den Krautkopf waschen, die äußeren 2-3 Schichten entfernen und einmal am Strunk entlang halbieren.
3. Mit dem Hobel, einer Küchenmaschine oder einem Messer sehr feine Streifen schneiden.  
**Tipp:** Die Arbeit hier wirklich dünn zu schneiden lohnt sich.
4. Das Kraut mit 2 TL Salz, 2 TL Zucker, den Gewürzen Deiner Wahl und dem Essig würzen.
5. Das Ganze nun mit viel Power und frisch gewaschenen Händen für 1-2 Minuten durchkneten, dabei immer wieder nachwürzen bis es Dir schmeckt, und dann in der Schüssel flach drücken.
6. Jetzt kreisförmig und vor allem vorsichtig mit heißem Apfelsaft/Flüssigkeit übergießen und kurz stehen lassen.

7. So heiß wie Du es erträgst, das Kraut nochmals gut und kräftig durchkneten.

**Achtung** – nicht verbrennen!

8.

Das Öl beigeben und nochmals kräftig durchkneten. Dabei den Salat nach Geschmack fertig abschmecken.

**Tipp:** So vorbereitet und sauber in ein Gefäß mit möglichst wenig Luft verpackt und mit Flüssigkeit bedeckt hält sich der Salat drei bis fünf Tage bei ca. +2 °C im Kühlschrank.

9. Die Äpfel waschen und in kleine Stücke, z. B. Würfel, schneiden. Mit den Rosinen und Nüssen zusammen in den fertigen Salat geben und voilà!

**Tipp:** Du kannst auch ein paar Rosinen und Nüsse aufheben und über den angerichteten Salat streuen.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

## Spannendes am Rande

Rotkraut ist ein guter Säuren- Basenindikator. Am Leuchtendsten wird die Farbe, wenn Du Apfel- und Zitronensaft verwendest. Wenn Du mit verschiedenen Flüssigkeiten oder Essigsorten variierst, wirst Du sehen, dass sich die Farbe des Endproduktes verändert und z. B. dunkler wird.



Rot, rot, Rotkraut!

## **Wie kannst Du das Rezept einfach variieren?**

Du kannst die Essigsorten variieren, die Flüssigkeiten, die Gewürze, das Dörrobst oder das verwendete Obst und die Nüsse.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib uns doch mal, wie es Dir gelungen ist oder gefallen hat.

Liebe Grüße

Felix & Caroline