Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Apfelrotkohl – schnell, einfach, gesund und lecker

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 1 h **Gesamtzeit:** 1 h 30 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 50 kcal

Zutaten

1 kg Rotkraut - die äußeren Blätter entfernt, gewaschen, halbiert, geviertelt oder gesechstelt und fein gehobelt oder geschnitten

150 g Zwiebeln – geschält und in Streifen geschnitten

200 g säuerliche Äpfel (z. B. Boskop oder Cox Orange) - gewaschen, halbiert, mit Schale, ohne Kerne und Stiel, fein gehobelt oder geschnitten

ml Zitronendirektsaft oder Saft von frischen Zitronen oder nach Geschmack

2 Stück(e) frische unbehandelte Zitronen

1 Stück(e) unbehandelte Orange

300 ml Apfeldirektsaft

100 ml Weißwein (Kannst Du auch weglassen)

100 ml Rotwein (Kannst Du auch weglassen)

4 Esslöffel Bratbutter, Gänsefett oder einfaches Olivenöl

40 g frische kalte Butter in Würfel geschnitten aus Weidehaltung

Etwas eingemachte Preiselbeeren, Himbeermarmelade oder Quittengelee

Speisestärke nach Bedarf

Etwas Salz

Etwas Zucker, Honig oder Süßstoff

Mögliche Gewürze

Lorbeerblätter, Nelken, Zimt, Wacholder, Zimt, frischer oder getrockneter Ingwer, Piment, schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer, Chili frisch oder getrocknet, Fenchelsaat, Sternanis, Anis, Zitronenschale, Orangenschale

Zubereitung

1. Rüst- und Schneidearbeiten von der Zutatenliste ausführen.

2. Einen großen,schweren, passenden Topf oder Bräter bei fast voller Hitze 2 – 3 Minuten vorheizen lassen.

3. Ein Gewürzei mit den Gewürzen vorbereiten. Wenn Du keins hast, kannst Du auch ein Stück von einem Passiertuch oder sauberem Küchentuch herausschneiden, kalt auswaschen und mit Küchenschnur zusammenbinden. Als Orientierung: 3 Lorbeerblätter, 2 Nelken, ¼ Zimtstange oder etwas gemahlenem Zimt, 5 – 7 Scheiben geschälten Ingwer, 5 angedrückte Wacholderbeeren, 2 Pimentkörner, 15 Körner schwarzen Pfeffer, 10 weißen Pfeffer, 1 St. frische Chili ohne Kerne oder etwas Cayennepfeffer, 1 Zitronenschale (nur das Gelbe mit dem Sparschäler abgeschält), ½ Orangenschale (nur das Orange), 1 Stück Sternanis, ½ TL Fenchelsaat. Wenn man das Rezept in größeren Mengen nachkocht, können diese Gewürzangaben nicht einfach eins zu eins nach oben skaliert werden. Vor allem die Nelken werden sonst zu intensiv.

4. Die Zwiebeln mit der Bratbutter beigeben, leicht salzen und schön, aber fast farblos andünsten.

5. Das Rotkraut beigeben, leicht salzen und kurz mitdünsten, anschließend die Äpfel beigeben.

6. Mit Apfelsaft, Wein und etwas Zitronensaft (ca. die Hälfte) ablöschen, sodass alles knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Das Gewürzei beigeben und nach unten drücken, sodass es unterhalb der Oberfläche der Flüssigkeit ist. Den Deckel leicht schräg aufsetzen und bei voller Hitze zum Kochen bringen.

7. Wenn es kocht, die Hitze reduzieren und ca. 40 bis 60 Minuten kochen lassen, abhängig davon, wie weich Du es möchtest.

8. Jetzt das Gewürzei entfernen. Danach das Ganze auf ein Sieb abschütten und die Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Alternativ zum Sieb kannst Du auch den Deckel schräg stellen, ein Küchentuch darüberlegen, die Topfgriffe damit umfassen und die Flüssigkeit so in den Topf abschütten.

9. Jetzt die Flüssigkeit nach Geschmack etwas einkochen lassen, mit den genannten Gewürzen (z. B. mit mehr Zitrone, Zitronensaft, Orange, Ingwer, Pfeffer, Chili, Zucker, Pfeffer, Zimt und den Preiselbeeren) fertig abschmecken. Mit kalt angerührter Stärke abbinden. Anschließend etwas kalte Butterwürfel unter

ständigem Rühren mit dem Schneebesen einarbeiten (Fachbegriff „montieren“).

10. Die Flüssigkeit wieder zum Rotkraut geben, nochmals aufkochen lassen, probieren, wenn nötig noch etwas nachwürzen und fertig.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?
Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via @schnelleinfachgesund

Wie kannst Du das Rezept variieren?

- Manche kochen, anstatt mit Stärke zu binden, auch Risottoreis mit. Der verkocht bis zum Ende der Garzeit. Nachteil von dieser Methode ist, dass das Ganze, wegen der Stärke, schneller anbrennen kann. Bindest Du erst am Schluss, passiert das kaum.
- Du kannst das Rotkraut auch vor dem Garen über Nacht oder einige Tage marinieren lassen, der Mariniervorgang ist aber im Vergleich zu Fleisch im Endprodukt kaum zu schmecken. Dazu mehr im nächsten Rezept.
- Anstatt Wein, insbesondere Rotwein, kannst Du auch nur Apfel- und Zitronensaft verwenden, dadurch bekommst Du eine besonders leuchtende, helle Farbe. Mit Wein bekommt es ein etwas vielschichtigeres Aroma.

Tipps

- Koch gleich etwas mehr und frier es portionsweise ein – so lohnt sich der Aufwand auch im Studenten- oder Singlehaushalt.
- Kauf Dein Rotkraut direkt beim Erzeuger oder auf dem Wochenmarkt in guter Qualität.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Weitere Rezepte, die Dich interessieren könnten:



7 Protein Rezepte für Sportler



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte



Schweinebraten – auf die klassische Art



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast