



Blaukraut/Rotkohl

Den Krautkopf ggf. von den äußeren Blättern befreien, halbieren und den Strunk entfernen. Anschließend entweder mit einem Hobel oder mit der Hand in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, in Spalten schneiden und würfeln.

Alles zusammen in einer Schüssel (bitte kein Plastik – könnte danach lila sein)

oder schon in einem großen Topf mit dem Saft, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren. Dies dann etwas „unter kneten“ um die Struktur des Krautes etwas auf zu lockern.

Lorbeer, Wacholder und die übrigen Gewürze empfehle ich dir z. B. in einem Teebeutel (oder ähnlichem) zu geben und mitunter zu Mengen. Diese können dann leichter wieder rausgenommen werden!

Dies **einige Stunden** oder besser **über Nacht** durchziehen lassen.

Nun das Kraut bei mittlerer Hitze 2-3 Stunden köcheln lassen. Immer wieder umrühren und am Ende nach deinem Wunsch abschmecken.

Ich empfehle dir das Blaukraut am Ende noch etwas abzubinden, das macht es einfach noch sämiger.

Dazu einfach einen EL Stärke in ein bisschen Wasser rühren und unter ständigem Rühren unter das Kraut mischen, nochmal aufkochen lassen, final abschmecken und fertig ist diese klassische Gemüsebeilage!

Viel Spaß beim nach kochen und lass es dir schmecken!

P.S. lässt sich auch gut in großer Menge kochen und in Gläser einmachen!

Du brauchst für ca. 8 Portionen

1 kleinen-mittel großen Blaukrautkopf (ca. 800-1.000g)

2 eher kleinere Äpfel

1 Zwiebel

150 ml Apfel- oder Orangensaft

Salz, Pfeffer, Lorbeer, Wacholder, Zucker/Honig, nach Belieben Nelke und Zimt

Nach Belieben Stärke zum binden