Rotkohl

Das beliebte Rotkohl-Gemüse nennt sich bei uns in Franken „Blaukraut“ und wird traditionell zu Gans, Ente und Wildbraten gegessen. Durch die verschiedenen Gewürze schmeckt die Beilage herrlich aromatisch und passt hervorragend zu den genannten Gerichten. Probiere jedoch Rotkohl auch zu Frikadellen oder vegetarischen Bratlingen, denn auch diese Gerichte werden durch den wohlschmeckenden Rotkohl perfekt verfeinert!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Personen

1 Rotkohl, frisch (etwa 1,2kg)
2 EL Butterschmalz
250ml Wasser
250ml Apfelsaft
3 TL Rohrohrzucker
1/2 TL Zimt
1/2 TL Nelken, gemahlen
1/4 TL Muskat, gemahlen
Salz
Pfeffer
3 EL glutenfreier Essig
200ml Wasser
20g Reis- oder Maisstärke (keine Kartoffelstärke!)

1. Die äußeren Blätter vom Rothkohl entfernen, dann vierteln und den Strunk herausschneiden. Dann den Rotkohl hobeln.

Hierzu eignet sich eine Küchenmaschine mit entsprechendem Aufsatz sehr gut.
2. Butterschmalz in einem großen Kochtopf erhitzen, Rotkohl zugeben und unter rühren einige Minuten braten, sodass sich Röstaromen entwickeln. 250ml Wasser und Apfelsaft zugeben, den Deckel auflegen und den Rotkohl in etwa 40 Minuten, auf kleiner Flamme, weich dünsten. Immer wieder prüfen, ob genügend Flüssigkeit im Topf ist. Bei Bedarf Wasser zugeben.
3. Anschließend Rohrohrzucker, Zimt, Nelken, Muskat, Salz, Pfeffer und Essig zugeben und gut unterrühren.
4. 200ml Wasser und Stärke verrühren, zum Rotkohl geben und einmal aufkochen lassen.

Milchfrei – Tipp: Butterschmalz durch Speiseöl tauschen.

