



Kostbares vom
SCHLATTBAUERNGUT
mehr als Bio.

Gedünstetes Rotkraut

Zutaten:

- 1 Kopf Rotkraut
- 1 Zwiebel
- 2 EL Zucker
- 3 EL Bio- Sonnenblumenöl raffiniert
- 3 EL Bio Himbeeressig
- 2 Orangen
- 2 Äpfel
- 250ml Rotwein
- 1 EL Preiselbeeren
- 1 Messerspitze Zimt
- Salz, Pfeffer
- 1 schwacher TL Mais- oder Kartoffelstärke

Zubereitung:

Rotkraut vierteln und den Strunk herausschneiden, anschließend in Streifen hobeln oder schneiden. Orangen entsaften und mit Bio-Himbeeressig über das Rotkraut gießen. Diese Zutaten mit dem Rotkraut mindestens einen halben Tag oder über Nacht stehen lassen. Einen Topf mit Öl erhitzen und Zucker zusetzen, leicht karamellisieren lassen und mit Rotwein ablöschen. Dann das marinierte Rotkraut, die geschälten, geviertelten Äpfel dazugeben und zugedeckt bissfest köcheln. Achtung: Flüssigkeit kontrollieren und wenn nötig immer wieder etwas Rotwein vermischt mit etwas Wasser zusetzen. Zu Ende der Garzeit sollte jedoch nur mehr sehr wenig Flüssigkeit im Topf vorhanden sein. Das erreichen Sie, wenn Sie ungefähr 10-15 Min. vor Ende der Garzeit den Deckel vom Topf nehmen. Umrühren dabei nicht vergessen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Zimt und Preiselbeeren abschmecken und mit der Maisstärke binden.