

Blaukraut/Rotkohl gedünstet

Zutaten:

- 3/4 - 1 kg Blaukraut
- 30 g Fett
- 1 EL Zucker
- 2 Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 4 EL Essig
- ca. 3/8 L Flüssigkeit
- 3-4 Nelken
- 2-3 Lorbeerblätter
- 10 g Mehl
- 1 Glas Rotwein
- 2 EL Preiselbeeren oder Johannisbeergelee
- Etwas Salz

Zubereitung:

1. Das Kraut putzen, waschen, hobeln und dabei den Strunk entfernen oder Blaukraut aus der Dose verwenden.
2. Den Zucker in Fett hell bräunen, eine feingeschnittene Zwiebel und geschälte, feingeschnittene Äpfel zugeben, diese kurz andünsten, das Blaukraut beifügen. Dies ebenfalls kurz durchdünsten, sofort etwas Essig darüber gießen, damit das Kraut eine schöne Farbe erhält. Salzen und bei mäßiger Hitze zugedeckt mit wenig Flüssigkeit weich dünsten.
3. Nach Belieben Lorbeerblätter und Nelken in eine Zwiebel stecken und mitdünsten. Bei Bedarf jeweils etwas Flüssigkeit zugießen.
4. Kurz vor Ende der Garzeit, falls erwünscht, wenig binden durch Stauben, gut aufkochen lassen, abschmecken, Verbesserungszutaten beifügen, noch mal abschmecken. Die Garzeit beträgt 3/4 – 1 Stunde (Dosenkraut 15 Minuten).

Blaukraut:

- Viele Vitamine und Mineralstoffe
- Stärkt das Immunsystem
- Hilft beim Stoffwechsel
- Reguliert den Hormonhaushalt
- Antibakterielle Wirkung

RW 48

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44
80995 München
☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:
Dienstag 14 – 18 Uhr
Donnerstag 14 – 18:30 Uhr
Freitag 14 – 18 Uhr
Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:
<https://eatsmarter.de/rezpte/pastinaken-apfel-suppe>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de