

Weihnachtlicher Rotkohl

Für 6 Personen:

1 kg Rotkohl	1 große Zwiebel	400 ml heißes Wasser
1 Apfel	4 EL Rotweinessig	2 EL Rapsöl
3 gehäufte EL brauner Zucker	1 TL Lebkuchengewürz	2 Sternanis
je 0,5 TL Zimt und Salz	2 EL Johannisbeergelee	1 Kartoffel

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Ihn waschen, vierteln und quer in schmale Streifen schneiden. Die Streifen in eine große Schüssel geben.

Aus Zimt, Lebkuchengewürz, Sternanis und Rotweinessig eine Marinade machen. Die Marinade mit dem Rotkohl vermengen, ihn mindestens zwei Stunden abgedeckt ziehen lassen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel darin glasig andünsten, mit braunem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Rotkohl hinzugeben, salzen, heißes Wasser darübergießen. Bei mittlerer Hitze zirka 40 Minuten bei geschlossenem Deckel garen, ab und zu umrühren.

Den Apfel schälen, grob raspeln und mit dem Gelee unterheben. Den Kohl etwas weiter garen lassen - kurze Zeit, wenn man ihn knackig mag, länger, wenn er weicher sein soll. Falls es an Bindung fehlt, eine geriebene Kartoffel hinzufügen. Erneut abschmecken und servieren.

Tipps:

Lassen Sie die Gewürze in einem Gewürzbeutel mitkochen. Vorm Servieren sind sie so leichter entnehmbar, besonders Nelken und Pimentkörner.

Lust auf Experimente? Ingwer oder Chili bringen Schärfe, Schmalz mehr Deftigkeit. Birne und Fruchtgelees - nach Geschmack - geben Kohl eine feine Süße. Essig und Rotwein sorgen für Farbe.

Wer Zeit sparen will, verzichtet aufs Marinieren. Ganz Eilige können zur Konserve greifen.

Der rote Farbstoff Anthocyan lässt Spuren. Wer Bretter und Tischplatten vorher anfeuchtet, kann ihn einfacher entfernen.

Gesund und lecker ist dieser Rohkostsalat: Rotkohl in feine Streifen schneiden, blanchieren, mit Grapefruitfilets, Apfel, Weintrauben, Walnüssen und Dressing aus Walnussöl, Honig, Zitronen- oder Orangensaft, Ingwer, Salz, Pfeffer abrunden.

test Dezember 2009