

Rotkohl / Blaukraut / Rotweinkraut / Apfelrotkraut



- **Küche:**Deutsch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4 -5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 60m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in'

: '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4 -5', 'yield' : '' });

Rotkohl ist saisonal typisches Wintergemüse, dass zwischen November und Dezember geerntet wird.

Rotkohl schmeckt bekanntlich eher mild im Vergleich zu anderen Kohlsorten, mit einer leicht süßlichen Note. Der Geschmack erinnert eher weniger an den typischen Kohlgeschmack. Den Kohl selbst zu kochen ist sehr empfehlenswert, weil man ihn individuell nach eigenem Geschmack würzen kann.

Das Blaukraut ist nicht nur wegen seines Geschmacks so beliebt, es ist außerdem sehr kalorienarm. Mit nur 21 kcal pro 100 g ist es trotzdem extrem gesund. Das Rotweinkraut enthält viele wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalium und sorgt so ganzheitlich für unsere Gesundheit. In Deutschland ist der Kohl besonders beliebt zu Schweinebraten, Hackbraten, Wild, Ente, Gans und zu Rouladen.

Unser Chefkoch Fritz Grundmann empfiehlt, die Gewürze nur sehr sparsam zu verwenden.

Typische Zutaten sind: Pfeffer, Zucker, Salz, Gewürznelken, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Piment, Essig oder Rotweinessig, säuerliche Äpfel, Johannisbeergelee und Zwiebeln. **Zimt und Rotwein** verleihen dem Apfelrotkraut seinen weihnachtlichen Geschmack. Und weil dieser an Weihnachten nicht fehlen darf, ist Rotkohl eine beliebte Beilage in Weihnachtsmenüs und Herbst- und Winter-Gerichten.

Unser Chef de Cuisine hat wie immer einen hilfreichen Tipp parat:

Ich marinieren meinen Rotkohl bereits am Vortag und massiere alles gut ein. Einweghandschuhe sind dabei erforderlich.

Zutaten

- 1 kg Rotkohl ohne welke Außenblätter und Strunk, in dünnen Streifen gehobelt
- 250 ml trockener Rotwein
- 2 - 3 El Rotweinessig
- 2 - 3 gehäufter El Johannisbeer- Gelee
- 2 kleine Zwiebeln in dünnen, halben Scheiben
- 80 g Schweineschmalz, schön ist Gänseschmalz oder auch Butterschmalz
- 2 - 3 Nelkenköpfe
- 2 - 3 Wacholderbeeren
- 2 mittelgroße, säuerliche Äpfel. entkernt, geviertelt in Scheibchen
- Knoblauch
- Pfeffer aus der Mühle
- Zucker (abschmecken)

Zubereitungsart

Schritt1

Den gehobelten Rotkohl am Vortag mit dem Rotwein und Rotweinessig mischen mit den Gewürzen marinieren. Die Zwiebeln mit den Äpfeln in Schmalz farblos anschwitzen und den Zucker etwas

karamellisieren.

Schritt2

Den Kohl mit der Einlegeflüssigkeit, Johannisbeer- Gelee und der Fleischbrühe aufgießen und ca. 3 /4 Stunde abgedeckt köcheln lassen. Hin und wieder durchrühren., zum Schluss mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Rotkohl: Leckere GekonntGekocht Weihnachtsmenüs

Bei GekonntGekocht finden Sie zahlreiche, leckere Weihnachtsmenüs für jeden Geschmack. Neben Rotkohl finden sich hier viele weitere tolle Beilagen und Menü-Begleiter.

Unser Chefkoch Fritz Grundmann achtet immer sehr darauf, viele saisonale und regionale Zutaten zu verwenden. Dabei finden sich in den Winterrezepten viel Winter- und Wurzelgemüse-Sorten. Neben ausgefallenen, edlen Rezepten finden sich auch traditionelle, gutbürgerliche Rezepte und Zubereitungen wieder. Hier als Beispiel ein wunderbares Weihnachts- und Silvestermenü:

Klassisch, schick und raffiniertes 3 Gänge Menü

Eine weitere besondere Speisefolge verbirgt sich hinter folgenden Rezepten. Die Gerichte mögen etwas rustikaler erscheinen, das Menü ist jedoch äußerst raffiniert und schick. Auch hier lassen sich die meisten Komponenten am Vortag zubereiten.

Vorspeise: Delikate Lachsvariation

Nordisch angehaucht und mit einem saisonalen Preiselbeermeerrettich. Ein gelungener Einstieg in das schmackhafte Silvester Menü.

Hauptgang: Rinderfilet in Rotwein

Delikates Rinderfilet wird mit aromatischen Waldpilzen und jungen Frühlingszwiebeln serviert. Wer könnte hierbei widerstehen?

Nachspeise: Orangen-Pistazien-Parfait

Das winterliche Dessert lässt sich besonders gut mit frischen Beeren oder exotischen Früchten garnieren. Ein Hochgenuss zum Jahresende.

Rezeptart: Deutsche Küche, Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte **Tags:** gesund, hausgemacht, köstlich, stimmig, traditionell, weihnachten

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)150
- KH (g)15
- Fett (g)7
- Eiweiß (g)3
- Ballast (g)6

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rotkohl-blaukraut-rotweinkraut/>