

Das Oktober-Rezept 2015 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Bargteheide und Umgebung
www.landfrauen-bargteheide.de

aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“ des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e. V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine der LandFrauen.

Rotkohl traditionell

Der Rotkohl gehört zu den Kohlgemüsearten und ist ein typisches Wintergemüse, das im Herbst geerntet wird. Er ist reich an Eisen, Mineralstoffen, Anthocyanen, Zucker und Senfölen und enthält viele Ballaststoffe. Zudem ist Rotkohl reich an Ascorbinsäure (Vitamin C).



Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Rotkohl
- 4 säuerliche Äpfel
- 1 Zwiebel
- 40 g Schmalz
- 2 EL Wein- oder Obstessig
- 125-250 ml Apfelsaft
- 4 EL Johannisbeergelee
- 3 Nelken
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker

Zubereitung

Rotkohl putzen, waschen und zerkleinern.

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden.

Schmalz in einem Topf erhitzen und Rotkohl, Äpfel, die geschnittene Zwiebel, Nelken, Salz, Zucker und Essig darin schichten.

Mit Apfelsaft aufgießen und etwa 35 bis 45 Minuten gar dünsten.

Mit Johannisbeergelee abschmecken.

Wir wünschen guten Appetit!