

Informationen zur Sendung vom 22.10.2024

Apfelrotkohl

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 – 6 Portionen)

750 g Rotkohl
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Äpfel (mehlige Sorte)
3 EL Rapsöl oder Butter
Ca. 250 ml Apfelsaft
1 – 2 TL Kartoffelstärke zum
Abbinden

Klassisch mit tierischen Produkten

Zusätzlich eine Speckschwarte oder
150 g Bauchspeck
Gänseschmalz statt Öl oder Butter

Gewürze

1 Zimtstange
1 Sternanis
1/3 TL Koriandersaat
10 Wacholderbeeren
1/2 TL Kümmel
1/3 TL gemahlene Kardamom
2 Lorbeerblätter
4 EL Cassis oder Johannisbeer Aufgesetzter
Etwas Apfelessig
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Rotkohl vierteln. Den Strunk herausschneiden und mit einem Gemüsehobel fein raspeln. Die Endstücke mit einem Messer zerkleinern. Die Zwiebeln schälen und ebenso in dünne Streifen oder Ringe schneiden. Den Knoblauch pellen und würfeln. Die Äpfel schälen und in Spalten teilen.

Alles an Gemüse und die Apfelstücke in eine Schüssel geben. Den Kümmel etwas mörsern oder mit dem Messer hacken und mit Salz, Koriander, Wacholderbeeren, Kardamom, Cassis und Essig zum Kohl geben. Den Rotkohl mit den Händen oder einem Stampfer zerdrücken. Auf die Art können die Gewürze besser einziehen.

Dann alles in einen passenden Topf füllen und jetzt erst mit Lorbeerblättern, Sternanis und Zimtstange würzen. Je nach Gusto Gänseschmalz, Öl oder Butter zugeben und ein wenig Apfelsaft angießen. Wenn gewünscht, die Speckschwarte einlegen. Den Rotkohl bei geringer Herdtemperatur mindestens 30 Minuten bei aufgelegtem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und nachsehen, ob genug Flüssigkeit vorhanden ist. Ansonsten etwas Apfelsaft oder Wasser nachgießen.

Wenn das Gemüse weich ist – es sollte keinen Biss mehr haben – die harten Gewürze wie Zimtstange, Sternanis und Lorbeerblätter entfernen. Ebenso die Speckschwarte herausnehmen. Die Kartoffelstärke mit ein wenig Apfelsaft oder Wasser verrühren und den Rotkohlsud leicht abbinden. Alles noch einmal gut abschmecken und zuletzt den frisch gemahlene Pfeffer zugeben.

Anrichten

Rotkohl als Beilage auf Portionsteller oder in einer Schüssel servieren.

Informationen zur Sendung vom 22.10.2024

Apfelrotkohl

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Kohl in dünne Streifen schneiden

Rotkohl sollten Sie immer ganz fein hobeln und etwas stampfen, dadurch wird die Zellstruktur geöffnet. Andernfalls müssten wir sehr gut kauen, da das Erschließen der Nahrung schon im Mund beginnt. Schlucken wir zu große Stücke herunter, beschweren sich später Magen und Darm, weil sie die Arbeit übernehmen müssen.

Das Stampfen bewirkt auch, dass die Gewürze besser einziehen können und das Gemüse schneller gar wird.

Kartoffelstärke und Fett

Beide Zutaten machen, dass der Rotkohl später schön glänzt. Die Kartoffelstärke sorgt außerdem dafür, dass kein flüssiger Gemüsesaft auf dem Teller herumschwimmt.

Gewürze

Den Rotkohl kräftig und vielfältig würzen, da er sonst schnell fad schmeckt. Das ist das, was mich neben Farbe und zu langer Kochdauer besonders an gekauften Rotkohlkonserven stört. Hier ist Selbermachen immer die bessere Alternative.

Auf Vorrat kochen

Es ist wesentlich wirtschaftlicher und zeitsparender, wenn wir gleich die doppelte oder dreifache Menge Rotkohl zubereiten. Das Gemüse kann man wunderbar in passende Portionen einfrieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!