

**Simon Tress**  
**So geht's: Rotkohl**

**Freitag, 01. November 2019**  
**Rezepte für 4 Personen**

## Geschmortes Rotkraut

Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept

### Zutaten:

2	Zwiebeln
600 g	Rotkohl
200 g	Preiselbeer-Konfitüre (Glas)
250 ml	Apfelsaft
5	Gewürznelken
2	Lorbeerblätter
100 g	Pflanzenfett oder Gänseschmalz
250 ml	Rotwein
1 Prise	Zucker
1 Prise	Zimt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



### Zubereitung:

1. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Rotkohl putzen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, dabei die dicken Blattrippen mit entfernen.
2. Zwiebeln, Kohl, Preiselbeer-Konfitüre, Apfelsaft, Gewürznelken und Lorbeerblätter in einer Schüssel gründlich vermischen. Zugedeckt alles 2 Stunden (oder etwas länger) ziehen lassen.
3. Dann das Fett in einem Schmortopf erhitzen. Den marinierten Rotkohl zugeben, mit dem Rotwein auffüllen und sacht aufkochen lassen.
4. Das Rotkraut bei schwacher Hitze mit leicht aufgedecktem Deckel etwa 40 Minuten sacht schmoren, bis das Kraut weich und die Flüssigkeit sämig eingekocht ist.
5. Das Rotkraut mit Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

**Tipp:** Zum Rotkraut passen sehr gut karamellierte Maronen dafür. Dafür etwa 1 EL Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren, mit 2 EL Orangensaft ablöschen und den Karamell lösen. Geschälte und gegarte Esskastanien zugeben und warm schwenken. Nach Belieben noch 1 TL Butter zugeben.

**Pro Portion:** 430 kcal / 1780 kJ 37 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 25 g Fett

## Rotkrautsalat

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Grundrezept

### Zutaten:

800 g	Rotkohl (etwa 1 kleiner Kopf)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3–5 cm)
1	Bio-Orange
100 ml	Rotweinessig
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Zucker
3 EL	Haselnussöl
etwas	Salz

### Zubereitung:

1. Vom Rotkohl die äußeren eventuell welken, unschönen Blätter entfernen. Den Rotkohl achteln und den harten Strunk ausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
3. Orange halbieren und den Saft auspressen.
4. Rotkrautstreifen mit Ingwer, Orangensaft, etwa 60 ml Rotweinessig, Ahornsirup, 1 EL Zucker, Haselnussöl und einer kräftigen Prise Salz in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten durchkneten.
5. Den marinierten Kohl ca. 1 Stunde ziehen lassen.
6. Den Krautsalat eventuell etwas abtropfen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz, Zucker und eventuell noch etwas Essig abschmecken. Dazu passen karamellisierte Maronen oder Kastanien-Crêpes.

**Tipp:** Tipp: Für Kastanien-Pfannkuchen 50 g Esskastanienmehl, 2 EL Weizenmehl und 25 g Maisstärke in einer Rührschüssel mischen. 1 Prise Salz, 1/2 TL Ahornsirup und 100 ml Haferdrink (oder Milch) zugeben. Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes glatt vermischen.

Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen, dünn mit etwas Pflanzenöl ausstreichen. Aus dem Teig kleine Pfannkuchen ausbacken.

**Pro Portion:** 145 kcal / 600 kJ 18 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 6 g Fett