



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Apfelrotkraut



Zutaten Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2–3 Äpfel
- 1 Rotkohl
- 2 EL Alnatura Rapsöl nativ
- 1 EL Alnatura Apfelessig
- 100 ml Alnatura Edition Merlot
- 250 ml Wasser
- 2 Nelken
- 2 Alnatura Lorbeerblätter ganz
- 2 Prisen Alnatura Meersalz
- 2 Prisen Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen
- 1 EL Alnatura Ahornsirup Grad C

Tipp:

Mit Apfelsaft anstelle von Wasser wird das Rotkraut noch fruchtiger. Statt Ahornsirup kann man auch Agavendicksaft verwenden, der einen dezenteren Eigengeschmack hat.

Zubereitung: 10 Min. + 40–50 Min. Kochzeit

Gemüse waschen und klein schneiden

Zwiebel schälen, Äpfel waschen und vom Kerngehäuse befreien und beides in kleine Würfel schneiden. Rotkohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen und Rotkohl in feine Streifen schneiden.

Apfelrotkraut kochen

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten. Rotkraut, Essig, Rotwein und Wasser dazugeben und alles gut vermischen. Nelken und Lorbeerblätter mit in den Topf geben, mit etwas Salz, Pfeffer und dem Ahornsirup würzen. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze 40–50 Min. garen. Zwischendurch immer wieder umrühren und eventuell etwas Wasser nachgießen.

Nachwürzen und servieren

Das Rotkraut nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblätter und Nelken entfernen und servieren.