

Würziger Rotkohl

6 Personen

Zutaten:

Rotkohl (ca. 1 kg)
2 Zwiebel(n)
4 TL Pflanzenöl
150 ml Wasser
200 ml Apfelsaft (ohne Zucker)
3 EL Essig (Rotweinessig)
2 Lorbeerblätter
1 Nelke(n)
1 Stange/n Zimt
1 EL Wacholderbeeren
1 EL Zucker

Salz und Pfeffer
Süßstoff, einige Tropfen davon

Zubereitung:

Rotkohl in sehr feine Streifen, Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Wasser, Apfelsaft und Rotweinessig angießen. Lorbeerblätter, Nelke, Zimtstange und Wacholderbeeren zugeben und den Zucker unterrühren. Rotkohl im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen. Die Gewürze aus dem Rotkohl entfernen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Heiß servieren.

Tipp: Geben sie Apfel- oder Birnenstücke beim Kochen hinzu - das verfeinert das Aroma. Wenn Sie einen EL Reis mitkochen, haben Sie eine schöne Bindung.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Min.
Schwierigkeitsgrad:
Simpel

Pro Portion:

104 kcal
5g Fett