

# Lothars Gemüseküche Rotkohl

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 30.11.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Apfelblaukraut . . . . .	1
1.2	Apfelrotkohl . . . . .	1
1.3	Apfelrotkohl . . . . .	2
1.4	Balsamico-Preiselbeer-Rotkohl . . . . .	2
1.5	Birnen-Schoko-Rotkohl . . . . .	3
1.6	Blaukraut (Rotkohl) . . . . .	3
1.7	Feigenrotkohl . . . . .	4
1.8	Johannisbeer-Rotkohl im Apfel . . . . .	4
1.9	Kastanien-Rosenkohl-Topf . . . . .	5
1.10	Ostpreussisches Rotkraut . . . . .	5
1.11	Pflaumenkraut . . . . .	6
1.12	Rotkohl . . . . .	6
1.13	Rotkohl . . . . .	7
1.14	Rotkohl . . . . .	7
1.15	Rotkohl . . . . .	8
1.16	Rotkohl . . . . .	8
1.17	Rotkohl aus dem Backofen . . . . .	9
1.18	Rotkohl mit Äpfeln . . . . .	9
1.19	Rotkohl mit Äpfeln und Rotwein - Cappuccio rosso con le mele . . . . .	10
1.20	Rotkohl mit Preiselbeeren . . . . .	10
1.21	Rotkohl mit Sauerkirschen . . . . .	11
1.22	Rotkraut . . . . .	11
1.23	Rotkraut . . . . .	12
1.24	ROTKRAUT . . . . .	12
1.25	Rotkraut mit Orangen . . . . .	13
1.26	Rotkraut, pikant . . . . .	13
1.27	Süßsaurer Rotkohl . . . . .	14
1.28	Zimtrotkohl mit Schmoräpfeln . . . . .	14
<b>2</b>	<b>Eingemachtes, Eingelegtes</b>	<b>15</b>
2.1	Apfel-Rotkohl . . . . .	15
<b>3</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>17</b>
3.1	Borschtsch mit Ente . . . . .	17
3.2	Kohlaufauf blau-weiß . . . . .	18
3.3	Rotkabis-Rindfleisch-Gratin . . . . .	18
3.4	Rotkohl-Eintopf mit Backpflaumen . . . . .	19
3.5	Rotkohl-Kasseler-Auflauf . . . . .	19

3.6	Rotkohl-Wirsing-Eintopf . . . . .	20
3.7	Rotkraut-Eintopf . . . . .	20
3.8	Speck-Kabis-Gratin . . . . .	21
<b>4</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>23</b>
4.1	Hechttranchen auf Rotkraut . . . . .	23
<b>5</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>25</b>
5.1	Adventsgewürzbraten mit Rotkohl . . . . .	25
5.2	Brättorte mit Gemüse . . . . .	25
5.3	Gegrillte Schweinerippchen mit Ingwerrotkohl . . . . .	26
5.4	Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat . . . . .	27
5.5	Hackbraten auf Rotkohl-Sahne-Gemüse . . . . .	27
5.6	Hirschsteak mit Rotkohlsalat Filetto di cervo con insalata di cavolo rosso	28
5.7	Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen . . . . .	28
5.8	Rindermedaillons mit würzigem Rotkohl . . . . .	29
5.9	Rinderroulade mit Apfel-Rotkohl . . . . .	30
5.10	Rinderrouladen mit Rotkohl . . . . .	31
5.11	Rinderrouladen mit Rotkohl . . . . .	31
5.12	Rotkohlrouladen in Rotwein . . . . .	33
5.13	Rotkohlwickel in Rotweinsöße . . . . .	33
5.14	Saft-Rippli mit Rotkabis . . . . .	34
5.15	Sauerbraten . . . . .	34
5.16	Sauerbraten mit Blaukraut . . . . .	36
<b>6</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>37</b>
6.1	Ente mit Orangen und Rotkohl . . . . .	37
6.2	Gänsebraten mit Gewürzrotkraut und Lebkuchensoße . . . . .	37
6.3	Gänsebraten mit Kartoffelklößen und Rotkohl . . . . .	38
6.4	Gänsebrust mit Rotkohlmousse und warmen Kokosnuss-Würfeln . . .	40
6.5	Gänsekeule mit Rotkohl . . . . .	40
6.6	Gebratene Gänsebrust mit Rotkraut-Fülläpfeln und geriebenem Kloß .	41
6.7	Gewürzente mit Rotweinkohl und Kartoffelnudeln . . . . .	42
6.8	Hähnchen mit Rotkohl, Äpfel und Maronen . . . . .	43
6.9	Hühnerbrüstchen in Rotkohl mit Zwiebel-Kümmelsauce . . . . .	44
6.10	Putensauerbraten mit Rotkohl . . . . .	44
6.11	Weihnachtsgänsebraten mit Gewürz-Rotkohl . . . . .	45
<b>7</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>47</b>
7.1	Kohl - Rund um den Kohlkopf . . . . .	47
7.2	Rotkohl . . . . .	48
7.3	Rotkohl . . . . .	48
7.4	Rotkohl . . . . .	49
7.5	Rotkohl (Blaukraut) . . . . .	49

<b>8 Käsegerichte</b>	<b>51</b>
8.1 Camembert-Torte auf Risotto . . . . .	51
<b>9 Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>53</b>
9.1 Champagner-Rotkraut . . . . .	53
9.2 Frittierte Rotkohlbällchen . . . . .	53
9.3 Gefüllte Rotkohlblätter mit Landjäger . . . . .	54
9.4 Gefüllter Rotkohl . . . . .	54
9.5 Gefüllter Rotkohl . . . . .	55
9.6 Krautwickel auf Thüringer Art . . . . .	55
9.7 Rote Rouladen mit Brezelfüllung . . . . .	56
9.8 Rotkabiswickel . . . . .	57
9.9 Rotkohl aus dem Backofen . . . . .	57
9.10 Rotkohl in Käsecreme . . . . .	58
9.11 Rotkohl mit Rippchen . . . . .	58
9.12 Rotkohl-Gnocchi . . . . .	59
9.13 Rotkohlbratlinge mit Quittensauce . . . . .	59
9.14 Rotkohlroulade in fruchtiger Biersauce . . . . .	60
9.15 Rotkohlrouladen . . . . .	60
9.16 Rotkohlrouladen mit Hackfüllung . . . . .	61
9.17 Rotkrauttorte . . . . .	62
9.18 Rotwickel mit Rinderfüllung . . . . .	62
9.19 Rotwickel mit Zwiebelpüree und Specksoße . . . . .	63
9.20 Serviettenknödel mit Apfelrotkohl . . . . .	64
9.21 Thüringer Kohlrouladen . . . . .	64
<b>10 Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>67</b>
10.1 Rotkraut-Pie . . . . .	67
10.2 Schupfnudeln mit Rotkraut und Spiegelei . . . . .	67
<b>11 Reisgerichte</b>	<b>69</b>
11.1 Rotkabis-Risotto mit Speck . . . . .	69
11.2 Rotkohl-Risotto . . . . .	69
<b>12 Salate</b>	<b>71</b>
12.1 Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würstchen am Spieß . . . . .	71
12.2 Asiatischer Vollreissalat . . . . .	71
12.3 Lauwarmer Rotkohlsalat mit Birnen . . . . .	72
12.4 Marinierte Entenbrust auf Rotkohl-Früchte-Salat . . . . .	72
12.5 Pikanter Rotkohlsalat mit Hähnchen . . . . .	73
12.6 Rot-Weiss-Salat . . . . .	73
12.7 Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten . . . . .	74
12.8 Rotkohl-Apfel-Rohkost . . . . .	74
12.9 Rotkohl-Kürbissalat . . . . .	75

12.10	Rotkohl-Maronen-Salat mit Kartoffeldressing . . . . .	75
12.11	Rotkohl-Salat mit gebratenen Putenwürfeln . . . . .	76
12.12	Rotkohl-Walnuss-Salat . . . . .	76
12.13	Rotkohlsalat . . . . .	77
12.14	Rotkohlsalat . . . . .	77
12.15	Rotkohlsalat . . . . .	77
12.16	Rotkohlsalat mit Äpfeln . . . . .	78
12.17	Rotkohlsalat mit Äpfeln . . . . .	78
12.18	Rotkohlsalat mit Apfel . . . . .	79
12.19	Rotkohlsalat mit Apfel & Feta . . . . .	79
12.20	Rotkohlsalat mit Bündner Fleisch . . . . .	80
12.21	Rotkohlsalat mit Dörrzwetschen . . . . .	80
12.22	Rotkohlsalat mit Erdnüssen und Apfelstückchen . . . . .	81
12.23	Rotkohlsalat mit Granatapfel Und Haselnüssen . . . . .	81
12.24	Rotkohlsalat mit Granatapfeldressing . . . . .	82
12.25	Rotkohlsalat mit Käse . . . . .	82
12.26	Rotkohlsalat mit Kartoffeln . . . . .	83
12.27	Rotkohlsalat mit Maronen . . . . .	83
12.28	Rotkohlsalat mit Orangen . . . . .	84
12.29	Rotkohlsalat mit Orangen und Sultaninen Insalata di cavolo rosso con arancia . . . . .	84
12.30	Rotkohlsalat mit Sultaninen . . . . .	85
12.31	Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks . . . . .	85
12.32	Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette und Croûtons . . . . .	86
12.33	Rotkohlsalat mit Ziegenkäse . . . . .	86
12.34	Salat von Rotkohl mit Orangen . . . . .	87
12.35	Sesam-Rotkohlsalat mit Hähnchenstreifen . . . . .	87
12.36	Warmer Rotkohlsalat . . . . .	88
12.37	Warmer Rotkohlsalat . . . . .	88
12.38	Würziger Rotkohlsalat mit Feigen . . . . .	89
<b>13</b>	<b>Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>91</b>
13.1	Marroni-Burger auf Rotkraut . . . . .	91
<b>14</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>93</b>
14.1	Rotkabis-Kastanien-Suppe . . . . .	93
14.2	Rotkohlsüppchen . . . . .	93
14.3	Rotkohlsüppchen mit Äpfeln . . . . .	94
14.4	Rotkohlsuppe . . . . .	94
14.5	Rotkrautsuppe . . . . .	95



# 1 Beilagen

## 1.1 Apfelblaukraut

800 g Blaukraut	3 Lorbeerblätter
1 TL Salz	4 Nelken
1 EL Zucker	10 Wacholderbeeren
400 ml Rotwein	1 Msp. Zimt
100 ml Orangensaft	1 Zwiebel
2 EL Apfelmus	50 g Gänseschmalz
2 EL Preiselbeerkompott	150 ml Gemüsebrühe
etwas Balsamico	1 Kartoffel

Blaukraut putzen und fein hobeln. Salz, Zucker, Rotwein, Orangensaft, Apfelmus, Preiselbeerkompott und Balsamico vermischen und Blaukraut damit marinieren. Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren fein mixen und mit dem Zimt zur Masse geben. Über Nacht durchziehen lassen.

Zwiebel in streichholzdicke Streifen schneiden, im Gänseschmalz anschwitzen. Mariniertes Blaukraut und Gemüsebrühe zugeben, 1 1/4 Stunden leicht köcheln lassen. Zum Abbinden Kartoffel schälen und in das köchelnde Blaukraut reiben. Weitere 15 Minuten köcheln.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Ziehzeit:** über Nacht

**Kochzeit** ca. 1 3/4 Std.

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Min.

## 1.2 Apfelrotkohl

400 g Rotkohl,	1 EL Essig,
100 g Apfel,	1 Spritzer flüssiger Süßstoff,
1 klein. Zwiebel,	Salz,
2 Gewürznelken,	schwarzer Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,	100 ml entfettete, heiße Fleisch- oder Knochenbrühe
20 g Schmalz,	

Den Kohlkopf putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Den Apfel vierteln und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und mit den Nelken und dem Lorbeerblatt spicken.

Das Schmalz in einem Schmortopf zerlassen, dann den Kohl und die Apfelscheiben in das Fett geben. Mit dem Essig, dem Süßstoff, Salz und Pfeffer würzen. Gut umrühren. Die

Fleischbrühe dazugießen und die Zwiebel dazugeben. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten schmoren lassen. Dabei ab und zu umrühren. Die Zwiebel herausnehmen und den Rotkohl eventuell nochmals würzen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**pro Portion:** 170 kcal

### 1.3 Apfelrotkohl

2.5 kg Rotkohl	1 1/2 EL Salz
250 g Schmalz	1/8 l Essig
200 g Zwiebel	1 Zwiebel, mit
1 Stücke geschnittene Äpfel	10 Nelkenköpfen gespickte
Süßstoff nach Geschmack	

Rotkohl in Streifen schneiden und in Schmalz und Zwiebel anbraten, Äpfel, Süßstoff, Salz, Essig und eine mit 10 Nelkenköpfen gespickte Zwiebel dazugeben. 2 -3 Stunden garen lassen.

**Pro Portion:** BE 0

### 1.4 Balsamico-Preiselbeer-Rotkohl

1.4 kg Rotkohl	3 EL brauner Zucker
2 groß. reife Birnen	1 Lorbeerblatt
4 EL Balsam-Essig	1 klein. Zimtstange
150 g Wildpreiselbeeren, gezuckert (Glas)	Salz
1/2 TL Nelkenpulver	500 ml Rotwein
250 g rote Zwiebeln	125 ml Portwein (Ruby)
40 g Gänseschmalz	evtl. etwas Speisestärke

Kohl in sehr feine Streifen hobeln. 1 Birne schälen und auf der groben Seite der Gemüsereibe zum Kohl raffeln. Alles mit 2 EL Balsamico, 4 EL Preiselbeeren und Nelkenpulver gut verkneten. Zugedeckt über Nacht marinieren.

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und im Schmalz bei starker Hitze kräftig andünsten. Zucker, Lorbeer und Zimt untermischen und kurz karamellisieren lassen. 2 EL Essig dazugeben. Den Kohl untermischen, salzen, 250 ml Rotwein und den Port dazugießen. Zugedeckt bei milder Hitze 70-80 Min. köcheln.

Nach etwa 40 Minuten die zweite Birne schälen und auf der groben Seite der Gemüsereibe zum Kohl raffeln. Restliche Preiselbeeren und Wein untermischen. Zum Ende der Garzeit hin öfter umrühren. Nachwürzen und nach Belieben mit kalt angerührter Speisestärke binden.

**Mengenangabe:** 6-8 PORTIONEN**Zubereitungszeit:** 30 Minuten plus Garzeit.**1.5 Birnen-Schoko-Rotkohl**

800 g Rotkohl	2 EL Zucker
5 Wacholderbeeren	40 g mildgesäuerte Butter
5 schwarze Pfefferkörner	300 ml Birnennektar
3 EL Apfelessig	250 g Birnen
1 TL Salz	25 g Zartbitterschokolade
1 Gemüsezwiebel	Prise(n) Salz, Pfeffer

Die äußeren Blätter vom Rotkohl ablösen. Kohl vierteln, die Strünke herausschneiden und die Viertel in dünne Streifen hobeln. Wacholderbeeren und die schwarzen Pfefferkörner grob zerstoßen. Rotkohl mit Apfelessig, den zerstoßenen Wacholder- und Pfefferkörnern sowie Salz mischen und ungefähr 30 Minuten durchziehen lassen. Gemüsezwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zucker in einem breiten Topf zu goldbraunem Karamell schmelzen, Butter zugeben und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Kohl zugeben, mit Birnennektar auffüllen und im geschlossenen Topf 1 Stunde bei mittlerer Hitze garen, dabei ab und zu umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit die Birnen schälen, entkernen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Schokolade ebenfalls raspeln. Birnen und Schokolade unter den Kohl mischen. Den Rotkohl im offenen Topf so lange weiter garen bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitungszeit (in Min.):** 95

685 kcal / 2867 kJ

**1.6 Blaukraut (Rotkohl)**

1 kg Blaukraut,	3 EL Essig,
3 EL Schmalz,	1/8 l Fleischbrühe, ca.
1 klein. geschnittene Zwiebel,	1 Lorbeerblatt,
1 EL Zucker,	2 Nelken,
Salz,	1 Schnapsgläser Rotwein, ca.
2 saure Äpfel (in Würfel geschnitten),	1 EL Mehl, eventuell

Das Kraut putzen, vierteln, dabei vom Strunk befreien und ganz fein hobeln oder schneiden. Schmalz im Topf erhitzen, die Zwiebeln und die Äpfel darin andünsten. Das geschnittene Kraut dazugeben. Sofort Essig darüber gießen und kurz durchdünsten. Fleischbrühe, Zucker, Salz, Lorbeerblatt und Nelken ebenfalls dazugeben und bei geschlossenem Topf

bei niedriger Temperatur 45 bis 60 Minuten köcheln. Kurz vor Beendigung der Garzeit den Rotwein zufügen und nach Geschmack mit Mehl bestäuben. Gut durchkochen lassen und nochmals abschmecken.

### 1.7 Feigenrotkohl

1500 g Rotkohl	2 Lorbeerblätter
250 g Zwiebeln	2 Wacholderbeeren
150 g Äpfel	1/2 Zimtstange Salz
60 g Gänseschmalz	200 ml Portwein
40 g Zucker	300 g getr. Feigen
250 ml Rotwein	50 g schwarzes Johannisbeergelee
300 ml Gemüsebrühe	1 TL Speisestärke
2 Nelken	

Rotkohl putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Äpfel schälen und grob reiben. Zwiebeln und Äpfel in dem Gänseschmalz anschwitzen, mit 10g Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Rotkohl dazugeben und alles mit Rotwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Nelken, Lorbeer, Wacholder, Salz und Zimt zugeben und alles ca. 60 Minuten kochen lassen. Inzwischen den restlichen Zucker karamellisieren lassen und mit dem Portwein auffüllen. Alles auf ca. 100 ml einkochen lassen. Die Feigen grob würfeln und in den Portweinsirup geben und einmal aufkochen lassen. Alles in den Rotkohl geben und 30 Minuten mitkochen lassen. Den Rotkohl mit dem Johannisbeergelee würzen und mit der Speisestärke bei Bedarf andicken. Mit Salz abschmecken und servieren.

Menü: - Überbackene Birnenscheiben mit Rucola - Selleriesuppe mit Tunfisch-Tatar - Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney - Marinierte Wildschweinfilets mit Feigenrotkohl und Polentaknödel - After-Eight-Parfait mit Ananas

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 1.8 Johannisbeer-Rotkohl im Apfel

800 g Rotkohl	2 Lorbeerblätter
500 g Äpfel (Reinetten)	200 ml Apfelsaft
50 g Zwiebeln	200 ml Rotwein
50 g fetter Speck	1 EL Gänseschmalz
30 g Johannisbeergelee	8 klein. Äpfel
etwas Apfelkraut	etwas Rotweinessig
6 Wacholderbeeren	Salz und Pfeffer
1 Msp. Zimtpulver	Zucker
2 Nelken	etwas Kartoffelstärke, evtl.

Die 8 Äpfel waschen und an der Stielseite einen Deckel abschneiden, sodass der Stiel dran bleibt. Die Äpfel aushöhlen, die Apfelwand sollte noch einen 1 cm dick bleiben.

Die Äpfel auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form stellen. Den abgeschnittenen Apfeldeckel drauflegen und im Ofen bei 160°C (Umluft) ca. 30 min. garen.

Den Rotkohl und die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Die Äpfel und den Speck klein würfeln. Zwiebeln und Speck mit Gänseschmalz ohne Farbe angehen lassen. Den Rotkohl zugeben und weiter anschwitzen. Apfelsaft und Rotwein angießen, ein Gewürzsäckchen (Nelken, Wacholderbeere, Lorbeer), Salz und Pfeffer zugeben. Zugedeckt ca. 20 min. köcheln lassen.

Die Äpfelchen zufügen, evtl. noch etwas Apfelsaft. Weiter köcheln lassen, bis der Rotkohl gar ist. Johannisbeergelee und Apfelkraut zugeben, mit etwas Essig abschmecken. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker würzen (evtl. etwas mit Kartoffelstärke binden).

Von den noch warmen Äpfeln den Deckel abnehmen. Mit Rotkohl dem füllen und die Deckel aufsetzen.

**Mengenangabe:** 8 Portionen:

### 1.9 Kastanien-Rosenkohl-Topf

500 g Kastanien, geschält

2-3 EL Zucker

2-3 dl Bouillon

Salz

Streuwürze

500 g Rosenkohl, geschält,

frisch oder tiefgekühlt

wenig Salzwasser

1 EL Margarine

Den Zucker in einer Chromstahl- oder Emailpfanne karamellisieren. Kastanien beigegeben, mit der Bouillon ablöschen und wenig Salz beifügen. 3/4 Stunden weichkochen lassen. Den Rosenkohl in wenig Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Abgießen, abtropfen lassen, zu den Kastanien geben, sorgfältig mischen und mit 1 El Margarine verfeinern.

Der Kastanien-Rosenkohl-Topf passt zu allen Wildgerichten und zu Sauerbraten.

### 1.10 Ostpreussisches Rotkraut

1 Rotkraut,

Gänse- oder Schweineschmalz,

1 Zwiebel,

3 Gewürznelken,

1 Boskop-Apfel,

etwas Wasser,

Salz,

Johannisbeergelee

Rotkraut sehr fein hobeln und in Schmalz, zusammen mit der klein gehackten Zwiebel, den Nelken und dem klein geschnittenen Apfel mit ein wenig Wasser und Salz weich dünsten. Mit Johannisbeergelee abschmecken. Wenn das Kraut zu Wild serviert werden soll, ist es

empfehlenswert, statt Johannisbeergelee Preiselbeeren zu verwenden.

### 1.11 Pflaumenkraut

750 g Rotkohl	2 EL Honig
500 g Wirsingkohl	1 TL Zimt
1 kg entsteinte Pflaumen	Salz
100 g Butter	Pfeffer
1/4 l Rotwein	

Rotkohl, Wirsingkohl, entsteinte Pflaumen in Streifen schneiden. Butter schmelzen, Rotkohl und halbe Menge Pflaumen zugedeckt 20 Min. darin garen. Wirsing, Rotwein, Honig, Zimt zugeben. Weitere 20 Min. schmoren. Salzen, pfeffern und die restlichen Pflaumen kurz darin erhitzen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 1.12 Rotkohl

1 kg Rotkohl	5 Pimentkörner
375 g saure Äpfel, z. B. Cox Orange oder Boskop	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	Zucker
5 EL Speiseöl oder 50 g Gänseeschmalz	2 Stangen Zimt
1 Lorbeerblatt	2 EL Rotweinessig
3 Gewürznelken	3 EL Johannisbeergelee
3 Wacholderbeeren	125 ml Wasser

Von dem Rotkohl die äußeren welken Blätter entfernen. Kohl vierteln, abspülen, abtropfen lassen, den Strunk herausschneiden. Den Kohl sehr fein schneiden oder hobeln. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel klein schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln.

Öl oder Schmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Rühren kurz dünsten. Rotkohlstreifen und Apfelstücke zugeben und mitdünsten.

Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Salz, Pfeffer, Zucker, Zimt, Essig, Johannisbeergelee und Wasser zufügen. Den Rotkohl mit Deckel bei schwacher Hitze 45-60 Minuten gar dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Rotkohl mit Salz und Zucker abschmecken.

Tipps: - Es ist empfehlenswert, Rotkohl in größeren Mengen zuzubereiten und ihn dann portionsweise einzufrieren. Der Rotkohl sollte dann noch "Biss" haben, also nicht zu gar sein. - Sie können den Rotkohl statt mit Wasser mit der gleichen Menge Weiß- oder

Rotwein dünsten oder anstelle von Johannisbeergelee 2 Esslöffel Preiselbeerkompott unterrühren.

**Garzeit:** 45-60 Minuten

**Zubereitungszeit:** etwa 35 Minuten

**pro Portion:** 268 kcal / 1116 kJ; E 4 g, F 13 g, KH 32 g, BE 0

### 1.13 Rotkohl

2 klein. Zwiebeln	10 Wacholderbeeren, ca.
2 EL Schweine- oder Gänseschmalz (alternativ Butterschmalz)	2-3 Lorbeerblätter
50 ml Orangensaft, ca.	200 g Johannisbeer-Püree, ca.
500 ml Rot- und Portwein, ca.	etwas Salz, Pfeffer
1 Rotkohl	1-2 Lebkuchen
2 Zimtstangen	4 Äpfel
8 Nelken	1 EL Butter
2 Sternanis	300 ml Apfelsaft, ca.
	1-2 EL Rapsöl

Für den Rotkohl Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit etwas Schmalz anschwitzen. Mit Portwein, Orangensaft und Rotwein ablöschen. Den Rotkohl fein schneiden und dazugeben. Für das Gewürzsäckchen Zimt, Nelken, Sternanis, Wacholder und Lorbeerblatt auf ein Baumwolltuch geben, dieses zu einem Säckchen zusammenbinden und als Gewürzsäckchen zu dem Rotkohl geben. Den Rotkohl ca. zwei Stunden köcheln lassen. Unter den gegarten Rotkohl etwas Johannisbeer-Püree unterrühren und den Rotkohl abschmecken.

### 1.14 Rotkohl

500 g Rotkohl	Meersalz
500 g rote Zwiebeln	Pfeffer aus der Mühle
250 ml Rotwein	3-4 EL Wildpreiselbeeren
1 Bio-Orange	3-4 EL Apfelmus
1 Gewürznelken	1 Prise Quatre épices
5 Pimentkörner	(Gewürzmischung aus Muskatnuss, Nelke, Zimt und Piment)
5 Wacholderbeeren	ein Spritzer Aceto Balsamico
50 g Zucker	
2 EL Gänseschmalz	

Den Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln schälen, in feine Streifen hobeln und mit dem Rotkohl in eine Schüssel geben. Den Rotwein dazu gießen. Die Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Ein etwa 10 cm langes Stück

Schale abschälen. Die Orange auspressen, den Saft und die Schale zum Rotkohl geben. Die Gewürze in ein Gewürzsäckchen geben, verschließen und zufügen. Zugedeckt etwa 1 Tag marinieren.

Die Rotkohl-Zwiebel-Mischung abtropfen lassen, die Marinade auffangen. In einem Topf den Zucker karamellisieren lassen. Das Gänseschmalz und die Rotkohl-Zwiebel-Mischung zugeben und unter Rühren andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. etwa 1 Stunde köcheln lassen. Das Gewürzsäckchen und die Orangenschale entfernen, Preiselbeeren und Apfelmus unterrühren, nochmals aufkochen und den Rotkohl mit Quatre épices, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 1.15 Rotkohl

1 kg Rotkohl	Zucker
40 g Schweineschmalz	Salz
3 Äpfel (Boskop) (evtl. mehr)	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Glas Rotwein
3 Nelken	Essig
1/8 l Wasser	1 Pr. Zimt

Vorbereiteten Rotkohl mit dem Schnitzelwerk grob raspeln oder schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Zwiebel schälen, mit den Nelken spicken. Das Schmalz im Topf zerlaufen lassen. Kohl, Äpfel, Zwiebel, Salz und Zucker in den Topf geben, das Wasser angeben, alles zum Kochen bringen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf 40 - 45 Minuten garen. Danach erst Rotwein und Essig zugeben, die gespickte Zwiebel entfernen, den Kohl umrühren, mit Zucker, Salz, Rotwein, Essig und Zimt gut abschmecken.

Tip: Wenn Essig und Wein gleich zu Anfang zum Rotkohl gegeben werden, verlängert sich die Garzeit auf 60 - 70 Minuten.

11 g Eiweiß, 40 g Fett, 117 g Kohlenhydrate. 4096 kJ, 978 kcal. Zubereitungszeit: 80 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 80 Minuten

### 1.16 Rotkohl

750 g Rotkohl, etwa	2 EL Schmalz
Salz	1 Zwiebel
3 EL Obstessig	1 Apfel



1 Lorbeerblatt  
Pfeffer

2 EL Johannisbeergelee

Rotkohl zerteilen, Strunk entfernen. Kraut in Streifen hobeln. Salz und Essig untermengen, etwas ziehen lassen. Schmalz in einem Schmortopf erhitzen, den Rotkohl andünsten. Zwiebel und Apfel schälen, in feine Schnitze teilen, samt Lorbeer zum Kraut geben. Etwas Wasser angießen, zugedeckt ca. 30 Minuten sanft köcheln. Mit Pfeffer und Gelee abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.17 Rotkohl aus dem Backofen

1 Kopf Rotkohl (1.000 g)  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
250 g durchwachsener Speck  
2 Birnen (z.B. Clapps Liebling)

300 g Weintrauben  
50 g Schweineschmalz  
4 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
250 ml Rotwein, halbtrockener

Rotkohl putzen, vierteln, vom Strunk befreien und grob raspeln. Salz, Pfeffer und Zucker daruntermischen. Speck in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Birnen schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen. In Scheiben schneiden. Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Eine feuerfeste Form mit 20 g Schweineschmalz ausstreichen. Die Hälfte der Kohlschnitzel hineingeben. Speckwürfel, Birnenscheibchen, Weintrauben, Nelken und Lorbeerblätter darüber verteilen. Restliches Schmalz als Flöckchen dazwischen setzen. Die zweite Hälfte Rotkohl darauf schichten und den Rotwein angießen. Im vorgeheizten Backofen zugedeckt bei 180 bis 200 Grad 80 bis 90 Minuten dünsten. Dazu schmeckt Gänse-, Enten- oder Schweinebraten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.18 Rotkohl mit Äpfeln

1 kg Rotkohl  
1 Zwiebel, gewürfelt  
3 EL Öl  
1 Lorbeerblatt  
2-3 Gewürznelken

1 TL Salz  
1 TL Zucker  
2 EL Essig  
1/8 l Wasser  
3 säuerl. Äpfel

Vom Kohl die äußeren Blätter ablösen, den Kopf vierteln und den Strunk abschneiden. Waschen. Rotkohl fein schneiden oder hobeln. Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin

anrösten. Kohl zugeben und kurz erhitzen. Dann die Gewürze und das Wasser zufügen. Zum Kochen bringen. Die Äpfel schälen und kleinschneiden. Zum Kohl geben. Alles ca. 30-40 min köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Zucker und eventuell Essig abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

### 1.19 Rotkohl mit Äpfeln und Rotwein - Cappuccio rosso con le mele

1 mittelgroßer Rotkohl, in feine Scheiben geschnitten	50 ml Rotweinessig 1 EL Zucker
1 klein. Zwiebel, geschält, halbiert, in feine Ringe geschnitten	1 EL Preiselbeergelee
2 Äpfel, geschält, das Kerngehäuse entfernt, in Spalten geschnitten	Gewürzbeutel (1/2 Zimtstange, 2 Wacholderbeeren, 4 Nelken, 1 Sternanis, 2 Lorbeer)
1 klein. Glas Apfelmus	2 EL Risottoreis
150 ml Rotwein	2 EL Gänse- oder Entenschmalz
Gemüsebrühe	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 ml Orangensaft	

Den Rotkohl zuckern und salzen, mit den übrigen Zutaten vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis der Rotkohl bedeckt ist, und auf kleiner Flamme ca. 90 Minuten köcheln lassen (bis der Rotkohl weich ist). Gewürzbeutel entfernen.

Tipp: Je nach Gusto kann man auch ein wenig Speck zugeben. Dazu 50 g gewürfelte Speck anbraten, die Zwiebeln zugeben und wie oben beschrieben verfahren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit** 90 Minuten

**Vorbereitung** 30 Minuten zzgl. 1 Tag Marinierzeit

### 1.20 Rotkohl mit Preiselbeeren

1 Kopf Rotkohl (ca. 1,2 kg)	etwas Salzwasser
1 Zwiebel	150 g Preiselbeeren (Glas)
1 Lorbeerblatt	50 ml Balsamessig
5 Gewürznelken	1/2 TL Salz
50 g Gänseschmalz	Pfeffer

Rotkohl ohne Strunk und grobe Rippen in ganz feine Streifen schneiden, es bleiben ca. 750 g. Die Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Gänseschmalz im Topf heiß werden lassen. Den vorbereiteten Rotkohl hineingeben, kurz anschmoren. Nur wenig Salzwasser

zugeben, die gespickte Zwiebel auflegen. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze ca. 30 Min. garen. Die Zwiebel entfernen. Die Preiselbeeren, Balsamessig, Salz und Pfeffer zugeben. Abschmecken! Tipp: Wenn man den geputzten, gewaschenen Rotkohlkopf mit dem Strunk nach unten für ca. 10 Min. in kochendes Wasser legt, kann man die Blätter leichter einzeln ablösen um sie dann ohne die harte Blattrippe in feine Streifen zu schneiden.

### 1.21 Rotkohl mit Sauerkirschen

750 g Rotkohl	Zucker
250 g Äpfel	1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht etwa 185 g)
1 Zwiebel	1 EL Kirschkonfitüre
1 Lorbeerblatt	1 Messerspitze Zimt
3 Nelken	Essig
40 g Schmalz	
Salz	

Vom Kohl den Strunk entfernen, Kohl hobeln oder fein schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und mit Lorbeerblatt und Nelken spicken.

Äpfel und Zwiebel mit Schmalz, Salz, Zucker und Kohl in einen Kochtopf schichten. Kirschen abtropfen lassen und Saft angießen. Alles ankochen und 35 bis 45 Minuten fortkochen.

Zwiebel entfernen. Konfitüre unterrühren, Kirschen hinzufügen und 5 bis 10 Minuten in der Nachwärme garen. Rotkohl mit Zimt und Essig abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.22 Rotkraut

1 Rotkraut,	1 TL Zucker,
1 Apfel (säuerlich),	1 Zwiebel,
2 EL Schweineschmalz,	2 Nelken,
Salz,	1 Lorbeerblatt,
Pfeffer,	1/4 l Fleischbrühe
3 EL Essig,	

Das Rotkraut vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den Apfel vierteln.

Das Schweineschmalz erhitzen, das Kraut und die Apfelstücke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essig darüber gießen. Zucker darüber streuen und die mit Nelken und Lorbeerblatt besteckte Zwiebel dazugeben. Mit der Brühe angießen und zugedeckt ca. 1

Stunde köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren und eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 1.23 Rotkraut

1 Rotkabis (ca. 1 kg)	1 Lorbeerblatt
2 EL Öl	wenig Kümmel, nach Belieben
1 Zwiebel, fein gehackt	2 dl Gemüsebouillon
1 EL Essig	2 EL Johannisbeergelee
Pfeffer aus der Mühle	

Den Rotkabis vierteln, bis auf den Strunk in feine Streifen schneiden oder hobeln. Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln andämpfen. Vorbereitetes Gemüse zugeben, mitdämpfen. Essig, Gewürze und Bouillon beifügen, zugedeckt 45 Minuten köcheln. Lorbeerblatt entfernen, Gelee zugeben, anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.24 ROTKRAUT

1 kg Blaukraut (Rotkohl)	gemahlener Kümmel
1 Zwiebel	Zucker
2 Äpfel	2 EL Johannisbeergelee
250 ml Rotwein	1 EL Preiselbeeren
2 Gewürznelken	200 ml Gemüsebrühe
3 Wacholderbeeren	<i>Außerdem:</i>
1 Lorbeerblatt	etwas Öl
Salz, schwarzer Pfeffer	etwas Speisestärke zum Binden

DAS ROTKRAUT vierteln, den Strunk entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mit Rotwein, den Gewürzen, Johannisbeergelee und Preiselbeeren zum Kraut geben. Kräftig durchkneten, bis das Rotkraut Wasser zieht. Abdecken und 2 Stunden stehen lassen. Anschließend in etwas Öl anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und das Gemüse weich garen. Abschmecken und mit etwas angerührter Speisestärke binden. Das Rotkraut sollte schön weich und glänzend sein.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**1.25 Rotkraut mit Orangen**

100 g Pumpernickel	2 Orangen
300 g Kartoffeln	6 Stiele Thymian
1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
2 EL Mehl	100 g Cranberrys (getr.)
Salz und Pfeffer	50 g Sauerkirschen (getr.)
9 EL Erdnussöl	30 g Pistazien (geschält)
800 g Rotkraut	

Pumpernickel zerbröseln, Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel fein hacken. Alles mit dem Mehl in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1/3 des Erdnussöls in einer großen Pfanne erhitzen, die Masse portionsweise im restlichen Öl beidseitig knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Rest ebenso verfahren. Rotkraut ohne Strunk in dünne Streifen schneiden. Eine Orange abreiben und Saft auspressen. Die zweite Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist, und Fruchtfleisch zwischen den Trennwänden herausschneiden. Thymianblätter abzupfen. Rotkraut in Öl bei starker Hitze, unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, 50 ml Wasser, Orangensaft Und Abrieb hineingeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Thymian, Cranberrys, Sauerkirschen Und Orangenfilets hineingeben, gut durchschwenken und noch 1 Minute köcheln lassen. Pistazien und die Pumpernickeltaler dazu geben, einmal durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungsdauer:** 45 Minuten

**pro Portion:** 560 kcal; E 10 g, F 29 g, KH 63 g

**1.26 Rotkraut, pikant**

150 g Dörrpflaumen,	1 EL brauner Zucker,
250 g Esskastanien,	2 EL Apfelessig,
150 g Äpfel,	1 Tas. Fleischbrühe,
1 Zwiebel,	1 TL gemahlener Koriander
1 klein. Rotkraut,	

Pflaumen über Nacht einweichen, entsteinen und hacken. Kastanien aufkochen, schälen und hacken. Äpfel schälen, Kernhaus entfernen und klein schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Krautkopf putzen und grob hobeln. Mit den gehackten Früchten und Zwiebeln vermischen und in eine feuerfeste Kasserolle geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucker, Essig und frisch gemahlene Koriander mit der warmen Brühe mischen und über das Kraut gießen. Bei 160 bis 180 Grad zwei Stunden im Ofen garen und gelegentlich umrühren. Mit Zucker und Essig abschmecken.

### 1.27 Süßsaurer Rotkohl

1 Kopf Rotkohl	1 EL Rosinen
2 dünne Stangen Lauch	5 EL milder Rotweinessig
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 Stück frischer Ingwer	1 1/2 EL Honig
1 rote Chilischote, fein gewürfelt (entfällt wenn Kinder mitessen)	Salz
	Pfeffer

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohlkopf vierteln, Strunk herausschneiden, Viertel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Lauch putzen, waschen, grüne Blattteile entfernen (anderweitig verwenden, z. B. für Suppe). Den Lauch in feine Ringe schneiden. Ingwer raspeln, Knoblauch durchpressen. Olivenöl erhitzen, Lauch, Knoblauch, Ingwer und Chili darin 3 Min. andünsten. Rotkohl zugeben, gut umrühren. Essig, Rosinen und Honig zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt bei geringer Hitze 45 Min. köcheln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.28 Zimtratkohl mit Schmoräpfeln

1 kg Rotkohl, in Streifen	einige Wacholderbeeren
50 ml Weinessig	1/4 l Weißwein
1 EL Salz	1/4 l Apfelsaft
1 Zwiebel, fein gewürfelt	Salz
1 EL Schmalz	Pfeffer
2 Zimtstangen	4 EL Preiselbeerkonfitüre
einige Pfefferkörner	4 süßsauerliche Äpfel

Rotkohl mit Essig beträufeln, mit Salz bestreuen und mit den Händen so lange kneten, bis er geschmeidig ist.

Zwiebel im heißen Schmalz glasig dünsten. Rotkohl mitdünsten. Zimtstangen, Pfefferkörner und Wacholderbeeren untermischen. Wein und Saft angießen, salzen und pfeffern. Dann Preiselbeerkonfitüre untermischen.

Äpfel waschen und das Kerngehäuse evtl. ausstechen. Äpfel in den Rotkohl stellen und alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35 Min. schmoren. Dazu passen Schweinshaxen und Knödel.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Garzeit** ca. 40 Min.

**Pro Portion ca.:** 310 kcal

## 2 Eingemachtes, Eingelegtes

### 2.1 Apfel-Rotkohl

1 Rotkohl (ca. 2 kg)	Salz
2 Zwiebeln	je 5 Nelken, Wacholderbeeren und Pimentkörner
4 säuerliche Äpfel	3 Lorbeerblätter
70 g Butterschmalz	<i>Außerdem:</i>
400 ml Rotwein	Teefilter
100 ml Apfelsaft	Gläser mit Verschluss
6-8 EL Rotweinessig	
4 EL rotes Johannisbeergelee	

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen hobeln. Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden, die Viertel in feine Würfel schneiden.

Schmalz in einem großen Topf erhitzen, Rotkohl und Zwiebeln darin andünsten. Rotwein, Apfelsaft, Essig, Johannisbeergelee, Äpfel und 2 TL Salz zugeben.

Gewürze in einem verschlossenen Teefilter ebenfalls zugeben und alles zugedeckt 50-60 Min. leise köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren.

Gewürze entfernen, Rotkohl nochmals aufkochen und sofort in vorbereitete Gläser füllen. Verschließen und 5 Min. mit dem Deckel nach unten auf ein Küchentuch stellen. Gekühlt mehrere Wochen haltbar.

**Mengenangabe:** 4 Gläser (je ca. 500 ml)





### 3 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

#### 3.1 Borschtsch mit Ente

4 Entenkeulen (circa 1 kg)	1 EL Pfefferkörner
500 g Rote Bete	1 TL Salz
2 Zwiebeln	3 getrocknete kleine Chilischoten oder 2 frische rote Chilis
3-4 Knoblauchzehen	3 Thymianzweige
1 Rotkohlkopf (circa 1 kg)	1 EL Majoran
Salz	2 EL milder Essig und/oder Zitronensaft
3/4 l Brühe, ca.	200-300 g saure Sahne, Schmand oder Crème fraîche
Gewürze:	Schnittlauch
1 TL Pimentkörner	
1 TL Wacholderbeeren	

Zuerst die Entenkeulen enthäuten. Dazu die Haut mit einem Küchenpapier greifen und von den Keulen abziehen. Die Haut mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden (von der Innenseite her schneiden). In einer Pfanne langsam im bald austretenden eigenen Fett zu knusprigen Kruspeln ausbacken. Diese Kruspeln durch ein Sieb abgießen, das Fett auffangen, in ein Töpfchen abfüllen und für Bratkartoffeln und andere Zubereitungen verwenden.

Rote Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln, und diese in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken. Den Rotkohl vierteln, von dicken Strünken befreien und dann quer in feine Streifen hobeln. Alles nacheinander in einem ausreichend großen Suppentopf in etwa 3 bis 4 Esslöffeln des Entenfetts andünsten, dabei mit etwas Salz würzen. Die gehäuteten Entenkeulen dazwischen betten. Schließlich alles knapp mit Brühe bedecken.

Die Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften, dann im Mörser oder im Zerhacker pulverisieren, in den Suppentopf rühren und alles langsam zum Kochen bringen. Nach dem ersten Aufwallen die Hitze herunterschalten und Gemüse und Fleisch in etwa 70 bis 90 Minuten zugedeckt langsam gar köcheln. Das Fleisch sollte auf sanften Fingerdruck nachgeben. Die Keulen herausheben und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch von den Knochen lösen und würfeln, wieder in die Suppe rühren, alles erneut abschmecken. Zudem nochmals auf Salz überprüfen und vor allem die Säure mit Essig beziehungsweise Zitronensaft abstimmen.

Den Borschtsch in tiefen Tellern servieren. Einen dicken Klecks saure Sahne beziehungsweise Schmand oder Crème fraîche obenauf geben und Schnittlauchröllchen darüber streuen. Auch die auf Küchenpapier sorgsam abgetupften Kruspeln darauf verteilen - sie geben der Sache Biss und einen herrlichen Geschmack.

Beilage: Hier genügt ein Stück herzhaftes Sauerteigbrot.

Getränk: Gut passt ein kräftiger Weißwein, etwa ein weiß gekelterter Spätburgunder oder

ein Grauburgunder. Aber auch ein nicht zu schwerer, fruchtiger Rotwein, zum Beispiel ein leichter Bordeaux oder ein Zweigelt aus Österreich oder Württemberg.

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

### 3.2 Kohlauflauf blau-weiß

50 g geriebener Käse	1 EL Öl
1 Becher Sahne	50 g durchwachsener Speck
Butter zum Ausfetten der Form	Zucker
Pfeffer	Salz
500 g Hack	1 klein. Rotkohl
1 Zwiebel	1 klein. Weißkohl

Kohl putzen und in Streifen schneiden. In getrennten Töpfen in kochendem Salzwasser (nach Belieben etwas Zucker hinzufügen) ca. 10 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen, Speck und Zwiebel würfeln und darin dünsten. Hack mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne unter Rühren anbraten. Auflaufform mit Butter ausfetten. Kohlstreifen und Hack schichtweise einfüllen. Die Hälfte der Sahne mit etwas Salz und Pfeffer würzen, über den Auflauf gießen und im Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten garen. Restliche Sahne mit dem Käse verrühren, über den Auflauf verteilen und weitere 10 Minuten überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.3 Rotkabis-Rindfleisch-Gratin

<i>ROTKABIS</i>	400 g geschnetzeltes Rindfleisch (z.B. Bäg- gli),
1 EL Margarine oder Butter	vom Metzger 2 X geschnetzelt
1/2 Zwiebel, fein gehackt	1 EL Mehl
500 g Rotkabis, fein geschnitten	1/2 TL Salz
2 Apfel, an der Bircherraffel gerieben	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Essig	1 Zwiebel, gehackt
1 dl Wasser, ca.	1 1/2 dl Rotwein
1 TL Salz	2-3 rotschalige Apfel,
Pfeffer aus der Mühle	halbiert, Kerngehäuse ausgestochen, in dünnen Scheiben
<i>FLEISCH</i>	2 EL Margarine oder Butter, flüssig
150 g Speckwürfeli	
evtl. Öl oder Bratbutter zum Braten	

Rotkabis: Margarine oder Butter warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen. Rotkabis und Äpfel beifügen, mitdämpfen. Mit Essig und Wasser ablöschen, würzen. Zugedeckt ca. 45

Minuten knapp weich garen.

Fleisch: Die Hälfte der Speckwürfeli in der Bratpfanne langsam anbraten, herausnehmen. Wenn nötig Öl oder Bratbutter zugeben, heiß werden lassen. Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, mit dem Mehl bestreuen, portionenweise gut anbraten, herausnehmen, würzen. Evtl. wenig Öl oder Bratbutter zufügen, Zwiebeln andämpfen. Mit dem Wein ablöschen. Geschnitzeltes und die angebratenen Speckwürfeli beifügen, gut mischen, beiseite stellen.

Einfüllen: Die Hälfte des Rotkabis in einer gefetteten ofenfesten Form verteilen. Fleisch daraufgeben, mit dem restlichen Rotkabis bedecken. Äpfel fächerartig darauflegen. Mit Margarine oder Butter bestreichen. Restliche Speckwürfeli darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.4 Rotkohl-Eintopf mit Backpflaumen

1 Rotkohl, ca. 1,5 kg	3/4 l Brühe
800 g Lammfleisch	500 g Kartoffeln
1 Zwiebel	250 g Backpflaumen
3 EL Rapsöl	3 EL Essig
Salz, Pfeffer	Petersilie

Rotkohl waschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Fleisch würfeln, Zwiebel kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebel und Rotkohl kurz mitschmoren, Brühe angießen und alles ca. 40 Minuten garen. In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, schälen und würfeln und Backpflaumen halbieren. Beides Rotkohl geben und nochmals ca. 20 Minuten weiterschmoren. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 90

### 3.5 Rotkohl-Kasseler-Auflauf

1 kg mehligkochende Kartoffeln	Muskatnuss
Salz	4 EL Röstzwiebeln
125 ml Milch	450 g Rotkohl (TK)
125 g Sahne	400 g Kasseler Kotelett (ausgelöst)
2 EL Butter	100 g Gouda

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Milch mit Sahne erwärmen. Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und zerstampfen. Dabei die Milchsahne

angießen. Butter zufügen, unterrühren. Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Die Röstzwiebeln unterheben. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rotkohl antauen lassen und in feuerfeste Form geben. Das Püree darüber verteilen. Fleisch in kleine Würfel schneiden und auf das Püree geben. Käse reiben und über den Auflauf streuen. Alles zugedeckt ca. 20 Min. überbacken. Die letzten 5 Min. der Garzeit den Auflauf offen überbacken. Mit Petersilie garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.

**Garen:** ca. 15 Min.

**Backen:** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 645 kcal; E 32 g, F 36 g, KH 46 g

### 3.6 Rotkohl-Wirsing-Eintopf

500 g Schweineschulter	500 g Wirsing
1 Zwiebel	1 EL Rotweinessig
3 EL MAZOLA Keimöl	Pfeffer
1 l Wasser	gem. Kümmel
4 Würfel KNORR klare Fleischsuppe	50 g durchw. Speck
300 g Kartoffeln	1 EL MAZOLA Keimöl
500 g Rotkohl	

Schweinefleisch in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Fleisch und Zwiebel in heißem Mazola Keimöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 rundherum anbraten. Heißes Wasser dazugießen, aufkochen und Knorr klare Fleischsuppe dazugeben. 30 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 10 Minuten).

Geschälte Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rotkohl und Wirsing putzen, waschen, in Stücke schneiden. Kartoffeln zum Fleisch geben und 5 Minuten garen. Dann Kohl und Essig dazugeben und den Eintopf in weiteren 10 Minuten (im Schnellkochtopf 4 Minuten) fertig garen. Den Rotkohl-Wirsing-Topf mit Pfeffer und evtl. Kümmel abschmecken. Speck in kleine Würfel schneiden, in heißem Mazola Keimöl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 11 ausbraten, den Eintopf damit bestreuen.

95 g Eiweiß, 231 g Fett, 85 g Kohlenhydrate, 12525 kJ, 2989 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 55 Minuten

### 3.7 Rotkraut-Eintopf

1 Rotkabis (ca. 800 g)	1 Zimtstange
500 g Schweinsvoressen	1 dl Rotwein
1 TL Salz	2 dl Fleischbouillon
Pfeffer aus der Mühle	2 EL Rundkornreis (z.B. Camolino), zum Binden
2 EL Bratbutter oder Öl	300 g Kastanien, tiefgekühlt, angetaut
2 rote Zwiebeln, fein gehackt	2-3 EL Preiselbeerkonfitüre
1 saurer Apfel, z.B. Boskoop	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 Lorbeerblätter	

Vorbereiten: Kabis vierteln, mit einem großen Messer in feine Streifen schneiden.

Zubereiten: Fleisch kurz vor dem Braten würzen. Bratbutter oder Öl im Bratpfopf heiß werden lassen. Fleisch portionenweise gut anbraten, herausnehmen, Hitze reduzieren. Topf evtl. mit Haushaltspapier ausreiben und nochmals wenig Bratbutter oder Öl erwärmen. Zwiebeln begeben, andämpfen. Rotkraut zugeben, Apfel an der Röstiraffel dazureiben, Lorbeerblätter und Zimtstange beifügen. Mit dem Wein ablöschen, etwas einkochen. Bouillon, Reis und Fleisch begeben. Zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 1 Stunde köcheln. Nach ca. 30 Minuten Kastanien und Konfitüre hinzufügen, würzen, fertig kochen.

Tipps: - Anstelle von Schweinsvoressen Rind- oder Lammfleisch verwenden. Die Kochzeit kann je nach Fleischstück variieren. Am besten den Metzger fragen. - Anstelle von Preiselbeerkonfitüre Johannisbeer-, Brombeer- oder Quittengelee verwenden. - Nach Belieben Kastanien glasieren, dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.8 Speck-Kabis-Gratin

500 g Rotkabis, fein gehobelt	3 dl Milch
1/4 TL Salz	2 Eier
800 g Gschwellti (fest kochende Sorte), vom Vortag, geschält	1 EL Maizena
300 g Speckwürfeli	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>Guss</i>	1 1/4 TL Salz
	wenig Pfeffer und Muskat

Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, aufkochen, Hitze reduzieren. Rotkabis begeben, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. knapp weich garen, etwas abkühlen. Gschwellti in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, ziegelartig ins vorbereitete Blech schichten, die Hälfte der Speckwürfeli, dann den Kabis darauf verteilen.

Guss: Milch, Eier und Maizena gut verrühren, würzen, über den Gratin gießen. Restliche Speckwürfeli darauf verteilen.

Gratinieren: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 Wähenblech von ca. 30 cm O, gefettet

**Gratinieren:** ca. 25 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**pro Person:** 538 kcal / 2251 kJ; E 25 g, F 29 g, KH 45 g

## 4 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 4.1 Hechttranchen auf Rotkraut

1 EL Olivenöl	400 g Rotkabis, in feinen Streifen
4 Hechttranchen	1 dl Weißwein
(je ca. 150 g)	2 dl Fischbouillon oder Gemüsebouillon
3/4 TL Salz	2 dl Saucen-Halbrahm
wenig Pfeffer	1 EL getrockneter Dill
1 EL Olivenöl	1/2 TL Salz
2 Zwiebeln, in Schnitzen	wenig Pfeffer

Öl im Bratgeschirr heiß werden lassen. Fisch bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Rotkabis ca. 3 Min. andämpfen. Wein, Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. schmoren. Fisch darauflegen, Dill darüberstreuen, würzen, zugedeckt ca. 20 Min. mitschmoren.

**Tipp:** Statt Hecht- Lachstranchen verwenden. Diese erst nach ca. 30 Min. Schmorzeit beigegeben, zugedeckt ca. 10 Min. mitschmoren.

Dazu passen: Gschwellti.

**Mengenangabe:** 1 Bratgeschirr mit Deckel von ca. 2 Liter

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Schmoren:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 355 kcal / 1488 kJ; E 31 g, F 20 g, KH 10 g





## 5 Fleischgerichte, Innereien

### 5.1 Adventsgewürzbraten mit Rotkohl

1 Stange Lauch	1/4 l Rotwein
1 Pkg. Lebkuchengewürz	1 EL Mehl
Jodsalz, Pfeffer	2 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter	80 g Sellerie
3 Wacholderbeeren	1 Karotte
3 Nelken	1/2 Zwiebel
60 g Soßenlebkuchen	1 EL Rapsöl
1/2 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	500 g Rindfleisch (Schulter)

Zwiebel, Karotte, Lauch und Sellerie putzen, waschen und in grobe Stücke zerteilen. Soßenlebkuchen zerkrümeln. Fleisch ringsum mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Rapsöl erhitzen, Fleisch ringsum scharf anbraten. Wurzelgemüse zugeben und mit anrösten. Tomatenmark und Mehl zugeben, leicht Farbe nehmen lassen und mit Rotwein und Fleisch- oder Gemüsebrühe aufgießen. Kräftig verrühren und die Gewürze dazugeben. Den Braten ca. 45 - 50 Minuten bei 180°C schmoren. Fleisch herausnehmen, Soßenlebkuchen zugeben und gut durchköcheln lassen. Soße passieren, dabei das Gemüse mit durchdrücken und abschmecken. Gewürzbraten in Tranchen schneiden und auf Teller geben, mit der Sauce überziehen. Rotkohl (Fertigprodukt) mit Preiselbeeren und Johannisbeersaft abschmecken. Tipp: Als weitere Beilage eignen sich Kartoffelklöße oder Teigwaren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 5.2 Brättorte mit Gemüse

1 klein. Rotkabis	75 g gekochte Zunge oder Zungenwurst, in Würfelchen
Salzwasser	
1 EL Essig	100 g Erbsli, tiefgekühlt
<i>Füllung</i>	4 EL Maiskörner, abgetropft
500 g Kalbsbrät	1 klein. Apfel, geschält, Kerngehäuse entfernt, in Würfelchen
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 Ei
1 Bd. Petersilie, gehackt	einige Tropfen Tabasco
1 Bd. Schnittlauch, geschnitten	1 EL Sojasauce

Für eine runde Auflaufform von ca. 18 cm Ø und 1 1/2 l Inhalt Vom Kabis die Blätter sorgfältig ablösen. Dicke Blattrippen flachschneiden. Die Blätter im siedenden Salzwasser

mit dem Essig während ca. 10 Minuten blanchieren, bis die Blätter knapp weich und biegsam sind. Herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Für die Füllung alle Zutaten sowie 3-4 gehackte Kabisblätter gut vermischen.

Die gefettete Form mit zwei Dritteln der Blätter auslegen. Die Brätmasse satt einfüllen, glattstreichen. Mit den restlichen Blättern bedecken. Garen im Wasserbad: Ein ofenfestes Geschirr mit heißem Wasser füllen (die Auflaufform sollte nachher bis zur Hälfte im Wasser stehen). Auf der untersten Rille des Ofens einschieben, diesen auf 180 Grad vorheizen, dann die zugedeckte Form ins Wasserbad stellen. Garzeit: ca. 45 Minuten.

Herausnehmen, kurz stehen lassen, entstandene Flüssigkeit abgießen, auf eine Platte stürzen.

Dazu passen z. B. Gschwellti, Salat und Brot.

Tipps - Dieses Gericht lässt sich auch gut kalt servieren. - Die Brättorte ist 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Variante auf dem Herd: eine große Pfanne als Wasserbadpfanne mit heißem Wasser füllen. Die verschlossene Auflaufform hineinstellen. Zudecken und auf kleinem Feuer ca. 45 Minuten garen.

### 5.3 Gegrillte Schweinerippchen mit Ingwerrotkohl

2 EL süße ChilisaUCE

100 ml Apfelsaft

50 ml Sojasoße

2 TL Honig

1 EL gehackte Schalotten

1 TL Tomatenmark

1 EL gehackter Knoblauch

1 EL gehackter Ingwer

40 ml Rotweinessig

4 EL ungeröstete, ungesalzene Erdnüsse

2 EL feingeschnittener Ingwer

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

200 g Rotkohl, in 2 Euro große Stücke gezupft

Rapsöl zum Braten

Salz

500 g Kotelettrippchen vom Schwein

Die Rippchen waschen und in kaltem Salzwasser aufsetzen, so dass die Rippchen gerade bedeckt sind. 1/2 - 1 Stunde köcheln lassen, bis die Rippchen weich sind. Mit den Gewürzen und Würzsoßen sowie etwas Kochbrühe von den Rippchen eine flüssige Marinade rühren. Die Rippchen am besten noch warm einlegen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag auf dem Grill oder in einer Grillpfanne knusprig rösten. Den gezupften Rotkohl in heißem Rapsöl in einem Wok oder einer breiten Pfanne anbraten, den Ingwer zufügen, salzen, pfeffern, mit Rotweinessig abschmecken und die Erdnüsse mitrösten. Tipp: Verlangen Sie Kotelettrippchen, die sind fleischiger als Schälrippchen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

**5.4 Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat**

800 g entbeintes Kasseler	1 TL Senf
1 Rotkohl (ca. 700 g)	3 EL Johannisbeergelee
Salz, Pfeffer	3 EL Rapsöl
2 Zwiebeln	74 g Dörr-Aprikosen
1 Lorbeerblatt	2 Lauchzwiebeln
Saft von 2 Limetten	2 EL Honig

Rotkohl waschen, putzen und in Streifen hobeln. Mit 1 EL Salz mischen und stampfen, bis er glasig ist. 2 Stunden ruhen lassen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Kasseler pfeffern und in den Bräter legen. Zwiebeln pellen, grob hacken und um das Fleisch verteilen. Lorbeerblatt dazu geben, 400 ml Wasser angießen. Zugedeckt 40 Minuten schmoren lassen. Limettensaft, Senf, Gelee, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Aprikosen und die Lauchzwiebeln fein hacken. Alles mit dem Rotkohl mischen und durchziehen lassen. Honig auf den Braten streichen und 10 Minuten offen braten. Den Fond 4 Minuten einkochen und eventuell mit etwas Soßenbinder andicken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 180

**5.5 Hackbraten auf Rotkohl-Sahne-Gemüse**

500 g gemischtes Hackfleisch	1 TL getrockneter Majoran
2 Eier	4 klein. Äpfel
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel	1 klein. Rotkohl (750g)
Salz	2 EL Butterschmalz
schwarzer Pfeffer	1/8 l Brühe (Instant)
etwas abgeriebene Zitronenschale	1/2 Becher Schlagsahne (100 g)

Aus Hackfleisch, Eiern, Bröseln, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Majoran einen nicht zu pikanten Fleischteig kneten. Zwei Äpfel waschen, abreiben, evtl. schälen. In kleine Würfel schneiden, dabei die Kerngehäuse entfernen. Unter den Fleischteig kneten. Zu einem Laib formen. El Rotkohl putzen, in Streifen schneiden, den harten Strunk dabei entfernen. Butterschmalz in einem Bräter zerlassen, Rotkohl darin anschwitzen. Brühe und Sahne angießen, das Gemüse mild würzen. Den Hackbraten in die Mitte setzen. El Alles 40 Minuten bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) im Ofen garen. Die beiden anderen Äpfel (geputzt und in Spalten geteilt) roh oder gedünstet mit Gemüse anrichten.

**Zeit:** 1 1/4 Stunden

560 kcal / 2340 kJ

### 5.6 Hirschsteak mit Rotkohlsalat Filetto di cervo con insalata di cavolo rosso

2 Steaks vom Hirsch (je ca. 200 g)	1 EL natives Olivenöl Extra
Salz und frisch gemahlener Pfeffer	2 TL Akazienhonig
1 EL Olivenöl	35 g Walnüsse, gehackt
1/2 klein. Kopf Rotkohl, Strunk heraus-	30 g Gorgonzola
schneiden	1 groß. reife Birne

Grill- oder Bratpfanne stark erhitzen. Die Steaks mit Olivenöl einreiben und in die Pfanne legen. Jede Seite 2 Minuten scharf anbraten, dann auf einem vorgewärmten Servierteller ruhen lassen, während der Salat zubereitet wird. Den Rotkohl in möglichst feine Streifen schneiden - am besten mit einem Gemüsehobel. In eine Salatschüssel geben. Die Birne schälen und entkernen, halbieren, in Scheiben schneiden und unter den Rotkohl heben. Mit Gorgonzolakrümeln und den gehackten Walnüssen bestreuen, mit Olivenöl und Honig beträufeln, und alles gut mischen. Das Hirschsteak mit dem Salat servieren. Das Hirschsteak ist noch recht blutig, wenn es nur 2 Minuten auf jeder Seite angebraten wird. Wer sein Fleisch etwas mehr durch bevorzugt, kann die Bratzeit geringfügig verlängern. Das Steak dabei immer im Auge behalten, da Wildfleisch schnell zäh wird, wenn es zu lange brät.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitung** 20 Minuten

**Kochzeit** 10 Minuten

### 5.7 Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen

<i>Sauerbraten</i>	2 Lorbeerblatt
2 kg Rindfleisch Semerrolle aus der Keule	1 Zweig Thymian
1/4 Sellerieknolle	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Karotte	<i>Apfelrotkohl</i>
2 Zwiebeln	1/2 Kopf Rotkohl, frisch
1 Scheib. Pumpnickel	2 Boskop-Äpfel
20-30 Rosinen, ca.	1 frische Zwiebel
0.3 l Rinderbrühe	2 Gewürznelken
0.1 l Kräuternessig	2 Wacholderbeeren
0.1 l Rotweinessig	1 Lorbeerblatt
0.6 l trockener Rotwein (z.B. Typ Bor-	etwas Zucker
deaux)	2 EL Apfelessig
200 ml Zuckerrübensirup	1 Tasse trockener Rotwein
30 g Butterschmalz	125 g Schweineschmalz
4 Wacholderbeeren	etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle
10 Pfefferkörner	1 EL Weizenmehl

2 EL Wasser	170 g Mehl
<i>Kartoffelklöße</i>	2 Eier
1 1/2 kg Kartoffeln	etwas Salz

Sauerbraten: Das Fleisch abwaschen und trocken tupfen, Gemüse kleinschneiden, alle Zutaten (außer Fett, Rosinen, Brühe und Brot) in eine verschließbare Schüssel geben und das Fleisch hinein geben. Fünf bis sieben Tage marinieren lassen und täglich wenden. Am Tag der Zubereitung Fleisch herausnehmen und trocken tupfen. Die Marinade 30 Minuten lang kochen, danach abseihen, die Flüssigkeit auffangen. Das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten und würzen. Überflüssiges Fett entfernen und mit der Brühe und Marinade ablöschen. Etwa 100 Minuten köcheln lassen, danach das zerbröselte Brot, den Zuckerrübensirup und die Rosinen zugeben. Nochmals etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Apfelrotkohl: Vom Rotkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Den Kohl vierteln, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Das Schweineschmalz zerlassen, die Zwiebel darin hellgelb rösten, den Kohl dazugeben und andünsten. Äpfel, Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Zucker, Apfelessig und Rotwein hinzufügen und ca. zwei Stunden gar dünsten lassen. Weizenmehl und Wasser verrühren, den Rotkohl damit binden und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig abschmecken.

Kartoffelklöße: Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Hälfte davon mit Wasser bedeckt in einer Schüssel beiseite stellen. Die übrigen in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedeckt 20 Minuten kochen lassen. Das Wasser anschließend abgießen. Die Kartoffel ausdämpfen und abkühlen lassen. Die rohen Kartoffeln auf ein Küchentuch reiben und ausdrücken. In eine Schüssel geben und die gekochten Kartoffeln dazu reiben. Einen Teil des Mehls zum Wenden abnehmen und auf einen Teller geben. Das restliche Mehl unter die Kartoffelmasse mischen und die Eier unterrühren. Nach Bedarf salzen. Zweieinhalb Liter leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Aus der Kartoffelmasse mit bemehlten Händen Klöße von jeweils fünf Zentimetern Durchmesser formen und in Mehl wenden. In leicht siedendem Wasser etwa 20 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 5.8 Rindermedaillons mit würzigem Rotkohl

1 groß. Zwiebel	4 Scheib. Bacon
4 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
2 Sternanis	200 ml Rinderfond (a. d. Glas)
1 Zimtstange	200 ml Sahne
1 Dos. Rotkohl (550 g)	2 säuerliche Apfel, in Spalten geschnitten
125 ml Rotwein	100 g Quittengelee
500 g Rinderfilet	1 Pr. Muskat

Zwiebel abziehen und würfeln. 2 EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebel, Anis und Zimt darin andünsten. Den Rotkohl unterrühren und den Rotwein angeßen. Zugedeckt ca. 30 Min. dünsten.

Rinderfilet abrausen, trockentupfen, in 4 Medaillons teilen, etwas flach drücken. Ränder mit je 1 Speckscheibe umwickeln, mit Küchengarn fixieren.

1 EL Butterschmalz erhitzen. Fleisch darin 6-8 Min. braten, dabei häufig wenden. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Bratensatz mit Fond lösen, die Sahne angeßen. Cremig einkochen lassen und abschmecken.

Apfelspalten in 1 EL Butterschmalz kurz andünsten. Quittengelee zufügen, die Äpfel darin schwenken. Rotkohl mit Salz, Muskat abschmecken. Zimt, Anis entfernen. Äpfel unterheben. Mit den Medaillons und der Soße auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Person:** 560 kcal; E 32 g, F 33 g, KH 35 g

## 5.9 Rinderroulade mit Apfel-Rotkohl

4 Scheib. durchwachsener Bauchspeck	60 g Zwiebeln
2 Scheib. Rouladenfleisch (á 180 g)	1 TL Butterschmalz
40 ml Rotwein	250 g Rotkohl
3 EL Essig	Salz, Pfeffer
1 EL Preiselbeeren	4 Pfefferkörner
1 EL Tomatenmark	3-4 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer und Muskat	2 Nelken
10 g Butter	2 Lorbeerblätter
1/8 l Milch	1/2 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
80 g Kürbis	1/8 l Rotwein
60 g Zwiebeln	1 TL Mehl
220 g Kartoffeln	100 g Wurzelgemüse
2 Wacholderbeeren	1 TL Rapsöl
1 Lorbeerblatt	80 g Zwiebeln
1 Nelke	2 Essiggurken
1 roter Apfel	1 TL scharfer Senf
1/8 l Johannisbeersaft	

Essiggurken in lange Scheiben schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Wurzelgemüse zerkleinern. Rotkohl in Streifen zerteilen, auch Zwiebeln. Apfel ausstechen, achteln, in Blättchen schneiden. Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen und pellen. Zwiebel würfeln und glasig anschwitzen. Kürbis schälen und grob raspeln. Rouladenfleisch auflegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen. Speckscheiben der Länge nach auflegen, obenauf die Gurkenscheiben und die Zwiebeln darauf verteilen, zusammenrollen und mit Bindfaden festbinden. Öl erhitzen, Rouladen ringsum anbraten, herausnehmen und das

Wurzelgemüse anrösten; Mehl, Tomatenmark zugeben, angehen lassen und mit Rotwein und Brühe aufgießen, aufkochen lassen, Gewürze und Rouladen zufügen und ca. 30 - 35 Minuten köcheln. Rouladen herausnehmen, Sauce mit Gemüse durchpassieren, evtl. nachschmecken. Zwiebeln in Butterschmalz angehen lassen, Rotkohl zufügen, kurz dünsten, dann Apfel, Preiselbeeren, Gewürze hinein geben und mit Johannisbeersaft und Essig angießen. Rotkohl auf den Biss dünsten. Zwiebelwürfel in Butter andünsten, Kürbis zugeben, kurz garen. Kartoffeln durchdrücken, Zwiebeln und Kürbis zufügen, mit heißer Milch zu Püree aufbereiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Püree auf Tellern verteilen, Roulade schräg durchschneiden und darauf setzen, ringsum die Sauce verteilen. Rotkohl dazu reichen. Tipp: Rouladenfleisch aus der Oberschale vom Rind ist das Beste.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 5.10 Rinderrouladen mit Rotkohl

4 Rinderrouladen (à ca. 180 g)	1 EL Paprikapulver
Salz	500 ml Brühe
Pfeffer	1 kg Rotkohl
1 EL Senf	1 Zwiebel
8 Gewürzgurken	100 ml Essig
8 Scheib. Speck	Pfeffer
1 EL Mehl	Zucker
4 EL Butterschmalz	gemahlene Nelken
1 EL Tomatenmark	2 EL kalte Butter

Fleisch würzen, Senf aufstreichen. Gurken längs teilen. Mit Speck auf Fleisch verteilen, aufrollen und fixieren. Mit Mehl bestäuben, in 2 EL Schmalz anbraten. Mark, Paprika zufügen. Brühe angießen, ca. 75 Min. schmoren.

Kohl putzen, in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln, im Rest Schmalz andünsten.

Kohl zufügen. Essig, 100 ml Wasser angießen, würzen. Ca. 45 Min. dünsten.

Rouladen warm stellen. Fond einkochen, mit Butter binden. Alles anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 90 Minuten

**pro Person:** 660 kcal; E 65 g, F 35 g, KH 16 g

### 5.11 Rinderrouladen mit Rotkohl

*Rinderrouladen*

4 dünne Rindersteaks à 120 g für Rouladen  
 2 EL scharfer Senf  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 Pfeffer  
 8 hauchdünne Scheiben Parmaschinken  
 Salz  
 3 EL Olivenöl  
 1 Schalotte  
 1 EL Butter  
 8 Knoblauchzehen

175 ml Rotwein

8 halbierte Kirschtomaten

*Rotkohl*

1 halber Kopf Rotkohl (etwa 800 g)  
 2 EL Butterschmalz  
 grobes Meersalz  
 3 EL Apfelessig  
 300 ml Rotwein  
 1 Lorbeerblatt  
 1 saurer Apfel (etwa 200 g)  
 1 EL heller Rübensaft

Das Fleisch sollte möglichst dünn sein. Deshalb kann man es eventuell noch einmal flach klopfen, aber bitte aufpassen, dass es nicht zerreißt. Nun bestreicht man die Innenseiten hauchdünn mit Senf. Die Zwiebel wird halbiert, die Hälften senkrecht in dünne Streifen geschnitten und auf dem Fleisch verteilt. Pfeffer aus der Mühle und die Schinkenscheiben kommen obendrauf. Das Fleisch aufrollen, dabei am schmalen Ende beginnen und es gut mit schwarzem Zwirn oder Küchengarn umwickeln. Zum Schluss die Rouladen noch ganz leicht salzen.

Das Olivenöl in einem Gusseisentopf (oder einer guten Pfanne mit Deckel) heiß werden lassen und die Rouladen rundum schön braun anbraten. Danach das überflüssige Fett aus dem Topf schöpfen und die fein geschnittene Schalotte, eine kleine Nuss Butter und die Knoblauchzehen dazu geben. Die Schalotte und den Knoblauch schön braun werden lassen und erst dann mit dem Rotwein ablöschen. Ein wenig einkochen lassen, 100 Milliliter Wasser hinzugeben, den Deckel auf den Topf und die Rouladen bei kleiner Hitze ungefähr eine Stunde köcheln lassen.

Ab und zu in den Topf schauen, um die Flüssigkeit zu überwachen, und wenn nötig immer wieder etwas Wasser nachgießen, insgesamt etwa einen viertel Liter. Denn die Rouladen sollen schön zart sein, und solange Soße im Topf ist, macht es nichts, wenn sie länger gegart werden. In der letzten Viertelstunde kommen die halbierten Kirschtomaten dazu und schmurgeln mit.

Wenn die Rouladen gar sind, aus dem Topf nehmen, auf eine vorgewärmte Platte legen und die Fäden entfernen. Wer es rustikal mag, kann die Soße so lassen, sonst muss man Sie noch durch ein Haarsieb passieren. Man schmecke sie nur mit Salz und Pfeffer aus der Mühle ab und gebe sie über die Rouladen.

Zu den Rinderrouladen gibt es ganz klassisch Rotkohl. Dafür putzt man den halben Kopf und schneidet ihn auf der Brotmaschine in sehr dünne Streifen. Das Butterschmalz gibt man in einen gusseisernen Topf und lässt es schmelzen. Dann gibt man den Rotkohl hinein, salzt ihn und rührt alles einmal um. Jetzt kommt sofort der Apfelessig darüber - so bleibt die Farbe appetitlich. Wenn der Essig komplett verdunstet ist, gibt man 200 Milliliter von dem Rotwein und das Lorbeerblatt dazu. Deckel drauf und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten garen lassen. Ab und zu umrühren. Wenn zu wenig Flüssigkeit geblieben ist, den restlichen Rotwein angießen. Inzwischen wird der Apfel geschält, das Kerngehäuse



entfernt und klein geschnitten. Er kommt jetzt zum Rotkohl und gart noch einmal 30 Minuten mit. Erst wenn der Rotkohl schön gar ist, wird er mit einem Esslöffel Rübensaft verfeinert und abgeschmeckt.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 5.12 Rotkohlrouladen in Rotwein

1 Rotkohlkopf, ca. 900 g	2 EL Semmelbrösel (Paniermehl)
2 Zwiebeln	375 g gem. Hackfleisch
Salz	2 EL Butter oder Margarine
50 g Räucherspeck	1/4 l Rotwein
4 EL gehackte Petersilie	1 EL grüne Pfefferkörner
1 Ei	1 Pkg. Instant-Bratensoße

Vorbereitung: Kohlkopf im Ganzen in reichlich Salzwasser etwa 15 Minuten blanchieren (kochen), abtropfen, Blätter auslösen, Zwiebeln und Speck fein würfeln.

Zubereitung: Speckwürfel in einer Pfanne auslassen, die Zwiebeln darin ca. 3-4 Minuten goldgelb dünsten. Mit Ei, der Petersilie, Semmelbröseln (evtl. etwas mehr nehmen) und Hackfleisch vermischen, salzen. Je 2-3 Kohlblätter zusammenlegen, Fülle darauf verteilen, einrollen und mit Rouladenklammern oder mit Hölzchen feststecken. In einem Bräter in der zerlassenen Butter ca. 10 Minuten rundum anbraten. Mit Wein aufgießen. Grüne Pfefferkörner zufügen. Zugedeckt etwa 40 Minuten schmoren lassen, ab und zu einmal wenden, evtl. etwas Wasser oder auch Fleischbrühe (evtl. Instantprodukt) zugießen. Die fertigen Rouladen mit dem Schaumlöffel herausnehmen, die Soße mit 1 Pkg. fertiger Bratensoße (Instant) verrühren. Nach Wunsch auch noch 1-2 EL saure Sahne zufügen und abschmecken. Soße über die Rouladen gießen. Mit Kartoffelpüree servieren.

**Zubereitung** ca. 1 1/2 Std.

**pro Person ca.:** 470 kcal

### 5.13 Rotkohlwickel in Rotweinsauce

1 Rotkohl	1 EL Creme fraiche
Salz	2 EL trockener Sherry
350 g Schweinefilet	Pfeffer
1 EL Butterschmalz	1 1/2 EL Butter
125 g gekochter Schinken	250 ml Rotwein
1 Ei	125 ml Fleischbrühe (Instant)
1 Eigelb	250 ml Sahne
2 EL Semmelbrösel	1 EL eingelegter rosa Pfeffer

Kohl abbrausen, putzen, 8 Blätter ca. 3 Min. in Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, im Butterschmalz rundum anbraten, fein würfeln.

Schinken fein würfeln, mit Filet, Ei, Eigelb, Bröseln, Creme fraiche, Sherry mischen. Würzen.

Je 2 Kohlblätter überlappend nebeneinander legen, Fleischmasse darauf verteilen. Aufrollen, zusammenbinden, in der Butter anbraten. Wein und Brühe angießen, zugedeckt 45 Min. schmoren.

Herausnehmen. Sahne zum Fond geben, etwas einkochen, würzen. Rouladen mit Pfefferkörnern bestreuen und mit Soße servieren

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 50 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 560 kcal; E 33 g, F 39 g, KH 12 g

### 5.14 Saft-Rippli mit Rotkabis

1 Zwiebel, fein gehackt	wenig Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 TL Bratbutter
500 g Rotkabis, in feinen Streifen	8 Rippli (je ca. 75 g)
400 g Äpfel (z. B. Boskoop), entkernt, in Vierteln, in feinen Scheiben	400 g kleine fest kochende Kartoffeln
1/4 TL Salz	2 dl Gemüsebouillon
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Äpfeln mischen, würzen, in 3 Portionen teilen. Bratbutter im Bratopf warm werden lassen. Bratopf von der Platte ziehen. 1 Portion Kabismischung begeben. 4 Rippli darauf legen, mit der zweiten Portion Rotkabis bedecken. Restliche Rippli und restlichen Rotkabis darauf verteilen. Kartoffeln am Rand verteilen. Bouillon dazugießen, Topf gut verschließen, alles aufkochen, Hitze reduzieren, bei kleiner Hitze ca. 45 Min. schmoren.

Lässt sich vorbereiten: ca. 1/2 Tag im Voraus ohne Kartoffeln kochfertig vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Oder mit den Kartoffeln ca. 30 Min. schmoren, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Herausnehmen, ca. 10 Min. fertig schmoren.

**Schmoren:** ca. 45 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.

**Pro Person:** 435 kcal / 1822 kJ; E 30 g, F 19 g, KH 36 g

### 5.15 Sauerbraten

*für die Marinade:*

1 Möhre  
 2 Gemüsezwiebeln  
 1/4 Knollensellerie  
 2 Stangen Staudensellerie  
 4 Lorbeerblätter  
 Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Piment  
 2 l Rotwein  
 200 ml weißer Balsamico

1/2 Flasche Portwein  
 1 l Kalbsfond  
 100 g Butter  
 etwas Salz und Pfeffer

*für den Sauerbraten*

1 kg Rinderschulter  
 2 EL Tomatenmark  
 2 EL Mehl zum Bestäuben  
 1 Tonkabohne  
 (erhältlich in der Apotheke oder im Gewürzhaus)  
 50 g Bitterschokolade  
 50 g Rosinen  
 Rotwein, Knoblauch,

*für das Rotkraut (für 1,5 kg)*

1 l kräftiger Rotwein  
 1 l Orangensaft  
 1/2 l Portwein rot  
 90 g Zucker  
 1 kg Rotkohl (fein geschnitten)  
 300 g Schalotten  
 100 g Gänseschmalz  
 ein Gewürzbeutel (mit  
 12 Wacholderbeeren,  
 2 Lorbeerblätter,  
 5 Nelken,  
 20 Pfefferkörner,  
 eine Zimtstange)

**Marinade:** Für die Marinade das Gemüse in Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten in einer Wanne mischen. Das Fleisch falls nötig parieren und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

**Sauerbraten:** Für den Sauerbraten das Fleisch trocken legen, würzen und in Öl anbraten. Das Gemüse aus dem Fond nehmen und mit anrösten. Das Tomatenmark unterrühren und so lange rösten, bis es eine dunkelbraune Farbe angenommen hat. Etwas Mehl hinzufügen und zunächst ein bis zweimal mit der Marinade ablöschen. Mit Wasser und Kalbsfond auffüllen. Die Gewürze dazugeben und etwa eine Stunde schmoren. Das Fleisch aus der Sauce nehmen und diese passieren. Für die Sauce etwas braunen Zucker karamellisieren und mit Portwein ablöschen. Alles reduzieren und mit der passierten Bratensauce auffüllen. Nochmals reduzieren bis die Sauce schmeckt. Mit der Bitterschokolade, Rosinen und kalten Butterstückchen verfeinern.

**Rotkraut:** Für das Rotkraut Zucker karamellisieren, mit Rotwein, Orangensaft und Portwein ablöschen. Gewürzbeutel zugeben und einmal kräftig durchkochen, so dass der Karamell sich auflöst. Die heiße Marinade über den fein geschnittenen Rotkohl geben und über Nacht ziehen lassen. Rotkraut auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen, mit dem Gewürzbeutel sirupartig einkochen. Schalotten feinschneiden und im Gänseschmalz andünsten. Rotkraut dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkraut mit Alufolie abdecken, im auf 200 Grad heißen Ofen eine Stunde weich dünsten. Rotkraut mit dem Sirup vermischen, nochmals abschmecken.

**Tipps vom Sternekoch:** 1. Die Aromen von Tonkabohne und Vanilleschote machen die Sauce weich. 2. Nelson Müller lässt das Fleisch maximal zwei Tage lang in der Marinade ziehen. So erhält es eine leichte säuerliche Note. Sonst wird mir der Geschmack zu intensiv

und zu 'zünftig' 3. Die Bitterschokolade verleiht der Soße etwas cremig, karamelliges und lässt den Geschmack runder werden. 4. Beim Fleisch Biorind nehmen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 5.16 Sauerbraten mit Blaukraut

1 Möhre	3 EL Butterschmalz
1 Petersilienwurzel	Salz
3 Zwiebeln	Pfeffer
250 ml Weißweinessig	1 kg Rotkohl
2 EL Öl	1 Lorbeerblatt
5 Pfefferkörner	2 EL Rotweinessig
2 Wacholderbeeren	200 ml Rotwein
1 TL Senfkörner	2 EL Soßenbinder
1 kg Rinderbraten	

Möhre, Wurzel schälen, waschen, schneiden. 2 Zwiebeln abziehen, teilen. Alles mit Essig, Öl, 250 ml Wasser, Gewürzen mischen. Fleisch darin zwei Tage marinieren.

Braten in 2 EL Schmalz anbraten, würzen. Marinade zufügen. Ca. 2 Std. schmoren.

Kohl putzen, hobeln. Rest Zwiebel abziehen, würfeln. Im Rest Schmalz anbraten. Kohl, Lorbeer, Salz, Pfeffer, Essig, Wein zufügen. Ca. 45 Min. dünsten, dann abschmecken.

Bratfond binden, abschmecken. Mit Kohl servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 3 Stunden

450 kcal; E 57 g, F 13 g, KH 15 g

## 6 Geflügelgerichte

### 6.1 Ente mit Orangen und Rotkohl

100 g durchwachsener Speck	Sherry
Zucker	1/4 l Sahne
100 ml Wein	2 TL Speisestärke
1 EL Zitronensaft	3 Orangen
1 EL Weinessig	3 EL Butterschmalz
1 klein. Rotkohl	3 säuerliche Äpfel
Maraschinokirsche	Salz, Oregano, Pfeffer
Orangenscheiben	1 Ente von ca. 2,5 kg
Paprikapulver edelsüß	

Ente waschen, innen und außen mit Salz, Oregano und Pfeffer würzen. Die säuerlichen Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in die Ente füllen und zunähen. Die Ente mit heißem Butterschmalz einfetten und im vorgeheiztem Backofen bei 225 °C-250 °C ca. 60-75 Minuten braten. Vor dem Braten nochmals Wasser zugeben und mit dem Saft während der Bratzeit mehrmals übergießen. Den Bratenfond mit dem Saft von 3 Orangen ablöschen und mit der in Sahne verrührten Speisestärke kurz aufkochen. Mit Sherry und Paprikapulver abschmecken. Mit Orangenscheiben und Maraschinokirschen garnieren. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden und waschen. Dann fein hobeln und im Topf mit Weinessig, Zitronensaft, etwas Wasser und Wein begießen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und etwa eine 3/4 Stunde kochen lassen. Den durchwachsenen Speck braten und zum fertigen Rotkohl geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 6.2 Gänsebraten mit Gewürzrotkraut und Lebkuchensoße

*Für den Gänsebraten:*

- 1 Gans (ca. 4 kg)
- Etwas Salz, Pfeffer
- Etwas Beifuß, Majoran
- 4 säuerliche Äpfel
- 1 groß. Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lauchstangen
- 1 Bd. Petersilie

1 Möhre

1/4 Sellerieknolle

*Für das Rotkraut:*

- 2 l kräftiger Rotwein
- 2 l Orangensaft
- 1 l Portwein, rot
- 175 g Zucker
- 1 Gewürzbeutel

(25 Wacholderbeeren,  
5 Lorbeerblätter,  
10 Nelken,  
50 Pfefferkörner,  
3 Zimtstangen)  
2 kg Rotkraut (fein geschnitten)  
600 g Schalotten  
200 g Gänseschmalz

Salz und Pfeffer

*Für die Lebkuchensoße:*

2 Schalotten  
1 TL Butterschmalz  
120 g Zucker  
ca. 400 ml Rotwein  
500 ml Geflügelfond  
etwas Lebkuchen

Gänsebraten: Das Wurzelgemüse schälen und grob schneiden. Einen halben Liter Salzwasser aufkochen. Die Gans innen und außen mit Salz, Pfeffer, Beifuß und Majoran einreiben. Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, mit zwei in Ringe geschnittenen Lauchstangen in einer Schüssel mischen, dabei salzen, pfeffern und mit frisch geschnittener Petersilie, Beifuß und Majoran würzen. Die Gans zunähen oder mit Zahnstochern zustecken. Die Flügel unter dem Rücken verschränken, mit einem langen Stück Küchengarn Flügel und Schenkel so an den Körper schnüren, dass nichts absteht und womöglich verbrennen kann. Die Haut der Gans während des Bratvorgangs immer mal wieder mit einer Gabel dort einstechen, wo sich eine dicke Fettschicht darunter vermuten lässt. So kann das Fett besser ausbraten und die Haut wird schön knusprig. Die Gans mit der Brust nach oben in die tiefe Fettpfanne des Backofens setzen, drum herum grob zerkleinertes Wurzelgemüse streuen und die Gans mit einem halben Liter kochendem Salzwasser überbrühen. Die Gans für ca. drei bis vier Stunden im vor geheizten Ofen bei 160 Grad braten, die letzte Stunde kann die Temperatur auch auf 180 Grad erhöht werden.

Rotkraut: Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Rotwein, Orangensaft und Portwein ablöschen. Gewürzbeutel zugeben und einmal kräftig durch kochen, so dass der Karamell sich auflöst. Die heiße Marinade über das fein geschnittene Rotkraut in eine Schüssel geben und über Nacht ziehen lassen. Das Rotkraut in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, die Flüssigkeit in einem Topf auffangen und mit dem Gewürzbeutel sirupartig einkochen. Die Schalotten schälen, fein schneiden und mit Gänseschmalz andünsten. Rotkraut dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Alufolie abdecken und im, auf 200°C vor geheizten Ofen, ca. 1 Std. weich dünsten. Das Rotkraut mit dem Sirup vermengen und nochmals abschmecken.

Lebkuchensoße: Für die Soße die Schalotten schälen, fein schneiden und mit etwas Butterschmalz anschwitzen. Mit zwei Esslöffel Zucker karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Den Fond dazugeben und alles gut einkochen lassen. Zum Schluss die Soße mit klein gebröseltem Lebkuchen abbinden.

Als Festmenü: - Variation vom Lachs mit Reibekuchen und Limonensauerrahm - Gänsebraten mit Gewürzrotkraut und Lebkuchensoße - Crêpes Suzette

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 6.3 Gänsebraten mit Kartoffelklößen und Rotkohl

*Gänsebraten*

1 Gans (etwa 3,5 kg)  
 Salz  
 Majoran  
 4 Äpfel (Boskoop oder Elstar)  
 8-10 entsteinte Backpflaumen  
 Salzwasser (100 g Salz in 100 ml Wasser  
 zerlassen)  
 50 ml Orangensaft  
 50 ml Rotwein

*Kartoffelklöße*

500 g mehligte Kartoffeln  
 1 Eigelb  
 120 g Kartoffelmehl, ca.  
 Salz, Pfeffer  
 Muskatnuss

*Rotkohl*

1 mittelgroßer Kopf Rotkohl  
 3 Äpfel (Cox Orange)  
 3 EL Gänseschmalz  
 2 Schalotten (fein geschnitten)  
 1/2 TL Gewürznelken  
 1/2 mixed spices  
 (Zimt, Koriandersamen, Muskat, Piment  
 und Gewürznelke)  
 1/2 TL Piment  
 1/2 gemahlene Zimtstange  
 1 unbeh. Orange, Saft und abger. Schale  
 von  
 1 EL brauner Zucker  
 2 EL Himbeeressig  
 Salz und frisch gemahlener Pfeffer

**Gänsebraten:** Backofen auf 200°C vorheizen. Fett und Federreste von der Gans entfernen, waschen, trocknen und innen und außen mit Salz und Majoran einreiben. Die Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen, mit Backpflaumen füllen, in die Gans stecken, zunähen. Haut ringsum einstechen. Die Gans mit der Brustseite nach unten in einen mit Sonnenblumenöl eingefetteten Bräter legen und eine Stunde braten. Ab und zu die Gans mit dem Fett aus dem Bräter begießen. Danach drehen und weitere Zwei bis drei Stunden braten, bis die Haut goldbraun ist. Die Gans aus dem Ofen nehmen und auf ein Blech mit Rost legen. Mit kaltem Salzwasser überpinseln, wieder in den Ofen schieben und bei 250°C kross werden lassen. Fett aus dem Bräter in einen Topf umfüllen. Orangensaft und Rotwein zufügen. Langsam kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Als zusätzliche Sauce benutzen. Schließlich die Gans tranchieren und die Scheiben auf den Tellern platzieren, Äpfel ebenso in Scheiben schneiden und mit dem Rotkohl und Klößen legen. Beliebig mit der Sauce nappieren.

**Kartoffelklöße:** Kartoffeln schälen und im Salzwasser kochen. Wasser abgießen, Kartoffeln ausdämpfen und durch die Presse drücken. Kartoffelmehl im Verhältnis 1:4 zugeben (1 Teil Kartoffelmehl, 4 Kartoffeln), alles gut kneten und schließlich Bällchen formen. Die rohen Klöße ins kochende Wasser legen und so lange 'leise' kochen, bis sie auf der Oberfläche des Wassers schwimmen.

**Rotkohl:** Die äußeren Blätter des Kohls entfernen. Den Kohl vierteln, vom Stunk befreien und in schmale Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Wenn der Rotkohl außergewöhnlich schmecken soll, legen Sie ihn für zwei Tage in einer Marinade aus Salz, Zucker und Himbeeressig ein. Nach zwei Tagen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Äpfel schälen und vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gänseschmalz in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin hell goldgelb braten. Gewürze hinzufügen und 2 Minuten garen, bis sie aromatisch zu duften beginnen. Rotkohl, Orangensaftschale, Zucker, Essig und Apfelscheiben hinzufügen.

Salzen und pfeffern, dann zugedeckt etwa 10 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, damit nichts aussetzt. Falls der Rotkohl zu trocken scheint, 1-2 EL Olivenöl dazu geben.

#### 6.4 Gänsebrust mit Rotkohlmousse und warmen Kokosnuss-Würfeln

<i>Gans</i>	200 ml Apfelsaft
800 g Gänsebrust (ohne Knochen)	etwas Nelke und Wacholderbeeren im Teebeutel
Salz, Pfeffer	100 g fetten geräucherten Speck
<i>Sauce:</i>	2 EL Mehl
500 ml Bratenfond dunkel	etwas Salz, Zucker
1 Zweig Beifuß	<i>Kokosnuss-Würfel:</i>
1 EL Butter	2 Dos. Kokosmilch
<i>Rotkohlmousse:</i>	2 Sternanis
1 Kopf Rotkohl	2 TL Zucker
1 Apfel	1.8 g Agar-Agar (gibt es im Reformhaus oder im Biosupermarkt)
1 Zwiebel	Prise Salz, Pfeffer
200 ml Rotwein	

Zubereitung der Brüste: Die Brüste auf der Hautseite kross anbraten, dann in Alufolie einwickeln und im Ofen bei 140 Grad etwa 20 bis 30 Minuten garen.

Zubereitung der Sauce: Den Fond mit dem Beifuß aufkochen und mit der Butter einreduziert abbinden.

Zubereitung der Rotkohlmousse: Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit Apfel- und Zwiebelwürfeln in einem großen Topf anschwitzen. Mit dem Rotwein und dem Apfelsaft ablöschen und etwa eineinhalb Stunden köcheln lassen. Mit Zucker und Salz abschmecken. In der Zwischenzeit den fetten Speck in einer Pfanne auslassen und das flüssig gewordene Fett mit etwas Mehl abbinden. Die Mehlschwitze unter den Kohl mischen, das gibt Glanz und Geschmack. Dann im Mixer pürieren und warm anrichten.

Zubereitung der Kokosnuss-Würfel: Die Milch mit den Sternanis aufkochen, abschmecken und mit Agar-Agar abbinden. Dann auf einem Blech kalt stellen und anschl. in kleine Würfel schneiden und warm stellen. Guten

**Mengenangabe:** 4 Personen

#### 6.5 Gänsekeule mit Rotkohl

4 Gänsekeulen (à 300-350 g)	1 Zwiebel
Salz	1 TL getrockneter Beifuß
Pfeffer	500 ml Gemüsebrühe
1 groß. Apfel	600 g fertiger Rotkohl (Glas)



dunkler Soßenbinder

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Gänsekeulen abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einen Bräter legen. Apfel waschen, vierteln entkernen und grob würfeln. Zwiebel abziehen, ebenfalls grob würfeln. Mit Beifuß zu den Keulen geben. Brühe, 500 ml Wasser angießen. Keulen im Ofen 90-115 Minuten garen, dabei mehrmals mit Fond begießen. Bräter herausnehmen. Grill des Ofens einschalten. Inzwischen Fond durch ein Sieb in einen Topf geben. Fett abschöpfen, Fond etwas einkochen lassen. Keulen in einer Fettpfanne mit der Haut nach oben ca. 5 Minuten knusprig grillen. Rotkohl erhitzen, abschmecken. Fond mit Soßenbinder andicken, abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Garen:** ca. 120 Min.

**pro Person: ca.:** 710 kcal; E 46 g, F 55 g, KH 9 g

## 6.6 Gebratene Gänsebrust mit Rotkraut-Fülläpfeln und geriebenem Klob

1 Stange Lauch (Röstgemüse)	2 Nelken
1 Knolle(n) Sellerie (Röstgemüse)	1/4 Zwiebel
1 Kopf Rotkraut	1 Ei
1 TL Mondamin	1 1/2 EL Mehl
1 TL Zucker	4 mittl. Kartoffeln
Thymian	2 klein. Äpfel
Muskat	1/4 Karotte (Röstgemüse)
Jodsatz, Pfeffer	1 TL Honig
1/2 EL Petersilie	1 EL Preiselbeeren
1 EL Rapsöl	1/2 EL gestiftelte Mandeln
2 EL Butterschmalz	1 TL Rosinen
1/4 l brauner Grundfond	1 1/2 EL Apfelmus
1 Weißbrotscheibe	2 EL Apfelessig
2 Lorbeerblätter	1/8 l Rotwein
6 Wacholderbeeren	1 Gänsebrust (360 - 400 g)

Weißbrotscheiben entrinden, in kleine Würfel schneiden, in heißem Butterschmalz krossbraten. Mittlere Kartoffeln säubern, kochen, abkühlen lassen, schälen, reiben, mit Ei, Mehl vermengen, mit Jodsatz und Muskat würzen, Klöße formen und in der Mitte Röstbrotwürfel mit einarbeiten. Aus Rotkraut Strunk großzügig ausschneiden, Kraut in feine Streifen schneiden, mit etwas Zucker, Rotwein, Essig marinieren, etwas ziehen lassen, danach Marinade abseihen. Karotte, Sellerie schälen, Lauch säubern, alles in grobe Würfel schneiden. Rosinen, gestiftelte Mandeln, Preiselbeeren vermengen, kleine Äpfel von oben zum Stiel Kernhaus ausstechen, mit Rosinen-Marmelade füllen. Nelke, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren in ein Tee-Ei geben. Zwiebel schälen, feine Würfel schneiden. Petersilie

feinhacken. Gänsebrust mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in heißem Butterschmalz angehen lassen, Rotkraut zugeben, kurz mit andünsten, das Tee-Ei zufügen, mit Marinade aufgießen, Apfelmus dazu und weichdünsten, mit wenig Mondamin binden, nachwürzen, Tee-Ei herausnehmen. Gänsebrust in heißem Rapsöl beidseitig scharf anbraten, Karotte, Lauch, Sellerie, Thymian, Lorbeerblatt hineingeben, kurz mit angehen lassen, mit braunem Grundfond angießen, Brust auf das Gemüse legen, Fülläpfel mit ansetzen, im Ofen bei ca. 180 °C garen, im letzten Moment die Hautseite mit Honig einpinseln, kross gehen lassen. Kartoffelknödel in sprudelndem Salzwasser ziehen lassen bis sie obenauf schwimmen; Petersilie mit etwas heißem Butterschmalz vermengen. Gänsebrust in Tranchen aufschneiden. Rotkraut auf flachem Teller anrichten, Fülläpfel und Knödel dazusetzen, Brustscheiben anlegen, Soße rundum gießen. Petersilienbutter über den Knödel geben und mit Thymiansträußchen garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

### 6.7 Gewürzente mit Rotweinkohl und Kartoffelnudeln

1 EL Butterschmalz	6 Wachholderbeeren
1 EL Zucker	3 Nelken
Salz, Pfeffer	1/2 Zimtstange
120 g Kartoffelnudeln	2 Lorbeerblätter
2 Rosmarinzwige	1/2 Zwiebel
1 1/2 TL Balsamico	1 kleinen Apfel
1/4 l Rotwein	1 mittl. Birne
180 ml Geflügelfond	2 1/2 TL Tannenhonig
1/4 TL Kardamom	1/2 Rotkohl (klein)
1/4 TL Anis	280 g Entenbrust

Einen möglichst kleinen Apfel säubern, das Haus ausstechen, in Spalten schneiden. Den Strunk vom Rotkohl großzügig ausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Apfelspalten, etwas Essig, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Nelke, Zucker und etwas Zimtstange dazugeben, gut vermengen und marinieren lassen. Die Birne schälen und halbieren, das Kernhaus ausschneiden, dünne Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Der Entenbrust in die Hautseite ein feines Karomuster schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in wenig heißem Rapsöl beidseitig scharf anbraten. Das überschüssige Bratfett abgießen, mit braunem Geflügelfond angießen und Zimt, Nelke, Pfefferkörner, Rosmarinzwig dazugeben und im Ofen bei 100 °C ca. 25 Minuten niedrig garen. Einen Topf mit dem überschüssigen Entenfett erhitzen, die Zwiebeln angehen lassen, das marinierte Rotkraut ohne Flüssigkeit dazugeben, kurz mit andünsten. Dann Flüssigkeit zugeben, fertig dünsten und evtl. mit wenig Mondamin abbinden. Die Ente aus dem Ofen nehmen, etwas Balsamico, Tannenhonig, Anis und Kardamom zugeben. In diesem Bad die Ente wenden und leicht durchziehen lassen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz

erhitzen, etwas Puderzucker zufügen und die Birnenspalten beidseitig anbraten, leicht karamellisieren. Kartoffelnudeln in heißem Butterschmalz goldgelb braten. Die Entensoße abseihen und die Ente in dünne Tranchen aufschneiden. Soße als Spiegel auf flachem Teller angießen, Entenscheiben darauf setzen, Birnenspalten darauf legen, Rotweinkraut und Kartoffelnudeln seitwärts anrichten und mit Rosmarinzweig garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

## 6.8 Hähnchen mit Rotkohl, Äpfel und Maronen

Nelkenpulver	40 g Schweineschmalz
200 g süße Sahne	Zucker
1/4 l Geflügelbrühe	1 klein. Kopf Rotkohl ca. 700-800 g
40 g Markenbutter	1 EL Rapsöl
2 Äpfel (Boskop)	getrockneter Thymian und Majoran
300 g frische Maronen ersatzweise aus der Dose	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
	1 Hähnchen ca. 1100 g

Die frischen Maronen kreuzweise einschneiden und im 200 Grad heißen Ofen backen, bis die Schale geplatzt ist. Ersatzweise können Dosenmaronen verwendet werden. Maronen schälen und beiseite stellen. Das Hähnchen in vier Teile schneiden, waschen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Majoran würzen. Mit Öl bestreichen und im 200 Grad heißen Backofen etwa 30 Minuten braten. Rotkohl putzen, in 8 Stücke teilen und in Salzwasser 8 Minuten kochen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen, mit Nelkenpulver bestreuen und zu den Hähnchenteilen geben. Die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Butter zerlassen, die Maronen und Apfelstücke darin glasig dünsten, mit dem Zucker überstreuen und karamellisieren lassen. Mit Brühe aufgießen, alles aufkochen lassen, dann die Sahne unterrühren, würzen. Die Hähnchenteile mit Rotkohl und der Maronen-Apfelsauce anrichten. Beilage: Röstkartoffeln (Gepellte Kartoffeln können mit in die Fettfangschale zu den Hähnchen- und Rotkohlteilen gegeben werden).

**TIPP:** Frische Geflügelteile - und das wissen viele Hausfrauen nicht - sollten nie selbst eingefroren werden, da der Gefriervorgang in den heimischen Geräten langsamer vor sich geht, so dass sich Fleischqualität und damit auch der Geschmack unweigerlich verändern. So empfiehlt es sich, auf das Tiefkühlangebot im Handel zurückzugreifen. Bei tiefgefrorenem Geflügel lautet der Aufdruck 'mindestens haltbar bis...'. Tiefgefrorenes Geflügel sowie Geflügelteile können in der Originalverpackung im Tiefkühlfach, in der Tiefkühltruhe oder im 3-Sterne-Fach des Kühlschranks bei minus 18 Grad Celsius bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum aufbewahrt werden. Wichtig ist, insbesondere bei gefrorenem Geflügel, die Kühlkette nach dem Kauf nicht zu unterbrechen. Daher ist es ratsam, tiefgefrorenes Geflügel in mehreren Lagen Zeitungspapier oder in einer speziellen Kühltasche nach Hause zu transportieren. Vom Einkauf bis zur Lagerung im Haushalt sollte nicht mehr als 1 Stunde vergehen. Wichtig: Aufgetautes Geflügel unverzüglich zubereiten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

897 kcal / 4185 kJ

### 6.9 Hühnerbrüstchen in Rotkohl mit Zwiebel-Kümmelsauce

4 ausgelöste Hühnerbrüstchen	1/2 EL Kümmel
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1/8 l Rotwein
etwas Paprikapulver	Hühnerbrühe zum Aufgießen
1 Stückchen Butter	4 groß. Rotkohlblätter
1 groß. Zwiebel	Weintrauben, Paprikapulver und Petersilie
30 g Öl	zum Garnieren

Die Hühnerbrüstchen von eventuellen Häutchen und vom Fett befreien; sodann mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Paprikapulver würzen. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Rotkrautblätter von den groben Blattrippen befreien und sorgfältig waschen; in ausreichend Salzwasser blanchieren, in einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Hühnerbrüstchen in gut erhitztem Öl an allen Seiten kurz anbraten; aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Bratsatz entfetten und die Butter darin schmelzen lassen; Zwiebel beifügen und hell rösten; mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und mit Hühnersuppe aufgießen. Die Hühnerbrüstchen in die Krautblätter einwickeln und zusammenbinden; in die Sauce einlegen, mit Kümmel bestreuen und mit Rotwein aufgießen; sodann zugedeckt im vorgeheizten Backrohr bei 150 Grad etwa 45 Minuten lang garziehen lassen; aus der Pfanne nehmen und Band entfernen. Die Sauce sämig einkochen und mit den Hühnerbrüstchen, sowie mit gedünstetem Reis als Beilage, anrichten. Das Geflügelgericht zuletzt mit Paprikapulver und Weintrauben garnieren und unverzüglich servieren.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

### 6.10 Putensauerbraten mit Rotkohl

400 g Rotkohl (Glas)	60 g Sellerie
600 g Putenoberkeule	60 g Karotten
1 EL Butterschmalz	60 g Petersilienwurzel
Rosmarin	60 g Lauch
10 Pfefferkörner	60 g Zwiebeln
3 Lorbeerblätter	8 Kartoffelklöße (Fertigprodukt)
8 Wacholderbeeren	1/2 l Wasser
1 Zimtrinde	1/16 l Essig
3 Nelken	3/4 l Rotwein

1/8 l Johannisbeersaft	3 EL Mehl
120 g Apfel	2 EL Tomatenmark

Die Putenkeule entbeinen, Haut abziehen und mit einer Kordel zu einer Rolle binden. Karotten, Petersilienwurzel, Zwiebel schälen, Lauch säubern und alles in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit Nelken, Zimtrinde, Wacholder, Lorbeer und Pfefferkörner in eine Schüssel geben. Mit Rotwein, Essig und Wasser auffüllen. Das Fleisch zugeben und 2-3 Tage im Kühlschrank beizen. Äpfel in Blättchen schneiden, Petersilie säubern, feinhacken. Fleisch aus der Beize nehmen, mit Küchenkrepp gut abtupfen. Topf mit Butterschmalz erhitzen, Fleisch rundum scharf anbraten, herausnehmen. Mehl, Tomatenmark in die Pfanne geben, gut anrösten, mit der Beize und allen Ingredienzien auffüllen, Fleisch wieder einlegen, Rosmarinzwig zugeben und ca. 40-50 Minuten schmoren lassen. Rotkohl (aus dem Glas) erhitzen, Apfelstücke zufügen, Johannisbeersaft angießen, dünsten lassen und abschmecken. Kartoffelklöße (Fertigprodukt) in leicht gesalzenem Wasser ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen. Fleisch aus der Soße nehmen, Bindfaden entfernen, in Scheiben schneiden. Soße abseihen, Fleisch auf Teller anrichten und mit Soße überziehen. Klöße und Rotkohl daneben anrichten, Petersilie auf die Klöße streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

## 6.11 Weihnachtsgänsebraten mit Gewürz-Rotkohl

3 Zweige Beifuß	1/2 EL Gänsefett (von oben)
50 ml Johannisbeersaft	1/2 Zwiebel in Streifen
50 ml Rotwein	1 klein. Zwiebel
1 Stange Lauch	80 g Sellerie
1 Kopf Rotkohl	1/2 Karotte
1 TL Kartoffelstärke	1/8 l Kalbsfond
Jodsalz und 1 TL Zucker	1/4 l Geflügelbrühe
2 EL Rotwein- oder Obstessig	Jodsalz und Pfeffer
1/4 Zimtstange	1 Nelke
2 Wacholderbeeren	4-6 Pfefferkörner
1 Nelke	2 Lorbeerblätter
1 Lorbeerblatt	3 Wacholderbeeren
1 roter Apfel	1 Gänsekeule
2 EL Preiselbeeren	1/2 Gänsebrust

Vorbereitung: Gänsebrust und Keule abwaschen, eventuell von Stoppeln befreien und mit Küchenkrepp abtrocknen. Röstgemüse putzen (nicht schälen), waschen und in grobe Stücke zerteilen. Rotkohl vom Strunk befreien und in grobe Streifen schneiden. Apfel ausstechen, achteln und in Blättchen schneiden.

Zubereitung: Gänsebrust mit einem Zahnstocher durch Haut und Fett mehrmals anstechen,

in einem erhitzten Bräter etwas kochendes Wasser geben, Brust und Keule einlegen und zudecken, damit das Fett unter Dampf etwas aus der Brust ausläuft. Deckel abnehmen und warten, bis das Wasser verdampft ist. Dann die Gänsekeule so im eigenen Fett kross anbraten. 2/3 vom Fett abgießen (spätere Verwendung für den Rotkohl), Röstgemüse zugeben und ebenfalls mit anbraten. Wacholderbeeren, Nelke, Lorbeerblätter, Beifuß, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Kalbsfond und Gemüsebrühe aufgießen. Den Gänsebraten in den Backofen stellen und bei etwa 180°C 80 bis 90 Minuten braten. Während des Bratvorgangs die Teile mehrfach wenden. Gänsekeule herausnehmen, in eine Servierpfanne geben und im Backofen mit Oberhitze kross nachbraten. Sauce aus dem Bräter passieren, dabei das Röstgemüse mit durchdrücken und abschmecken. Flüssiges Gänsefett in einem Topf erhitzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Apfelstücke, Zwiebel und Gewürze kommen hinzu, das Ganze angehen lassen und mit dem Rotkohl auffüllen. Den Rotkohl kurz zusammenfallen lassen, mit Rotwein und Johannisbeersaft angießen und auf den Biss garen. Mit Preiselbeeren, Essig, Salz abschmecken und eventuell mit in kaltem Wasser angerührter Kartoffelstärke leicht sämig binden.

Anrichten: Keule in zwei Stücke zerteilen, Brust in schräge Tranchen aufschneiden und jeweils zur Hälfte auf zwei Tellern verteilen. Mit der Sauce überziehen und den Rotkohl dazureichen. Als weitere Beilage eignen sich rohe Kartoffelklöße.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

## 7 Grundlagen, Informationen

### 7.1 Kohl - Rund um den Kohlkopf

Manch einer rümpft die Nase, wenn Kohl auf dem Speisezettel steht. Doch das hat er wahrlich nicht verdient. Denn in diesem Wintergemüse steckt viel drin. Er ist reich an Nährstoffen, aber arm an Kalorien.

Kohlgemüse gehören zu der Familie der Kreuzblütler. Die meisten Kohlarten stammen von der Wildform *Brassica oleracea* ab, die im Mittelmeer und in Kleinasien beheimatet ist und auch auf Helgoland wächst. Schon die alten Römer schätzten seine Vorteile und kochten die Blätter des Wildkohls als Gemüse. In der Antike und im Mittelalter wurde Kohl nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als Medizin eingesetzt. Damals erhielt er die Bezeichnung 'Arzt der Armen'. Weißkohl, Rotkohl und Wirsing wurden erstmals im 12. Jahrhundert in den heilkundlichen Schriften der Mystikerin und Benediktinerin Hildegard von Bingen erwähnt. Die zahlreichen Kulturformen, die aus der Ursprungspflanze entstanden sind, haben sich gut an unser Klima angepasst, daher spielt Kohl im deutschen Gemüseanbau eine bedeutende Rolle.

Eine der großen und wichtigsten Kopfkohlarten ist der Weißkohl, der vor allem in Dithmarschen in Schleswig- Holstein sowie in Filder bei Stuttgart angebaut wird. Weißkohl, je nach Region auch unter den Namen Käppis, Kabis oder Weißkraut bekannt, hat einen fest geschlossenen runden Kopf mit grünen Blättern. Frischer Weißkohl ist sehr gesund. Neben Ballaststoffen und Mineralstoffen versorgt er den Körper auch mit den Vitaminen A, B1, B2, B6, Niacin und Vitamin C. Frisch gepresster Weißkohlsaft soll die Nerven beruhigen und bei Magen- und Darmleiden helfen. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen fördert die Verdauung, die Zugabe von Kümmel, Fenchel, Anis oder Wacholderbeeren lässt ihn bekömmlicher werden.

Bereits die alten Seefahrer nutzten die gesundheitliche Wirkung des aus dem Weißkohl hergestellten Sauerkrauts, das der gefürchteten Krankheit Skorbut entgegenwirkte. Sauerkraut enthält zusätzlich verdauungsfördernde Milchsäure sowie das für die Blutbildung und das Zellwachstum benötigte Vitamin B12.

Rotkohl, auch Rotkraut oder Blaukraut genannt, verdankt seine Farbe dem Farbstoff Anthocyan. Erst wenn die eher bläulichen Kohlblätter mit einem Schuss Essig gekocht werden, färben sie sich rot. Rotkohl ist von schwächerem Wuchs als Weißkohl und hat einen kleineren, sehr festen Kopf. Rotkohl kann das Immunsystem stärken, die im Kochwasser gesammelten wertvollen Stoffe sollten nicht weggeschüttet, sondern getrunken werden.

Wirsing ist sehr eng mit Weißkohl und Rotkohl verwandt. Auch er ist unter verschiedenen regionalen Bezeichnungen wie Krauskohl, Welschkohl, Welschkraut oder Savoyerkohl zu finden. Je nach Sorte bilden sich runde, ovale oder spitz zulaufende Köpfe aus, die Blätter sind gekraust. Wirsing enthält wie Weißkohl das gebundene Vitamin C Ascorbigen, das gekocht das Vollvitamin C frei werden lässt. Wirsing hat den ausgeprägtesten Kohlgeschmack von allen drei Kopfkohlarten.

Beim Kochen verlieren Kohlgewächse im Gegensatz zu anderen Gemüsesorten lediglich die Hälfte der Mineralien und Vitamine, der Gehalt an Vitamin C erhöht sich sogar. Weißkohl und Rotkohl sind roh auch eine Bereicherung der Frischkostplatte. Für Schlankheitsbewusste ist vor allem Weißkohl ideal. Denn er macht satt, aber nicht dick. Bei nur 22 Kilokalorien pro 100 Gramm kann er guten Gewissens geschlemmt werden.

## 7.2 Rotkohl

1 Rotkohl (etwa 1 kg)	1/4 l Rotwein
Salz	100 ml Fleischbrühe
100 l Rotweinessig	1/2 Zimtstange
1 säuerlicher Apfel	1 Gewürznelke
1 Zwiebel	1 klein. Lorbeerblatt
30 g Butter	Johannisbeermarmelade
frisch gemahlener Pfeffer	

Vom Kohlkopf die äußeren Blätter entfernen, den Kopf halbieren und den Strunk entfernen. Die Kohlhälften entweder auf einem Gurkenhobel oder mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und mit Rotweinessig begießen. Gut vermischen und zugedeckt etwa 2 Stunden durchziehen lassen.

Apfel und Zwiebel schälen. Den Apfel halbieren, entkernen und beides raspeln. Die Butter in einem Schmortopf zerlassen, die Apfel- und Zwiebelraspel dazugeben und andünsten. Den Rotkohl mitsamt der entstandenen Flüssigkeit dazugeben. Kurz mitansmoren, salzen und pfeffern, dann mit Rotwein und Brühe aufgießen. Die Gewürze in ein Mullsäckchen geben, zubinden unter den Rotkohl mischen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten garen.

Das Gewürzsäckchen entfernen. Mit Johannisbeermarmelade und Gewürzen abschmecken.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 7.3 Rotkohl

Als klassische Beilage zu Festessen hat Rotkohl in diesen Wochen Hochsaison. Ob Gans, Ente, Puter, Schwein oder Wild, das in seinem satten Rot optisch attraktive, fein-säuerliche Gemüse ist der Favorit.

Beliebte Zutaten zum Rotkohl sind Essig, Zitrone, Äpfel, Zwiebeln, Maronen, Preiselbeeren, Backpflaumen. Mit Kümmel gewürzt wird Rotkohl, Rotkraut, Blaukraut, Roter Kappos oder Rotkabis auch für den empfindlichen Magen leicht bekömmlich.

Anbau: Ursprüngliche Heimat sind die mitteländischen Küstengebiete und Kleinasien, Hauptanbauggebiete heute Mittel- und Nordeuropa. In Deutschland, das die einheimische Nachfrage weitgehend aus eigener Erzeugung deckt, wird Rotkohl vor allem in Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und Bayern kultiviert.



Pflanze Vom Weißkohl, mit dem er die meisten Gemeinsamkeiten hat, unterscheidet sich Rotkohl wesentlich in Größe und Farbe. Die Köpfe sind kleiner (500 bis 2000 g), sehr fest, die Blätter lila- violett, mehr oder weniger bewachst, sie liegen dicht auf- bzw. aneinander. Die Farbe beruht auf dem hohen Anteil von Anthocyan, einem Farbstoff, der unter Einwirkung von Säuren von Lila in Rot umschlägt.

Sorten: Je nach Erntezeit unterscheidet das Bundessortenamt drei Gruppen: Frührotkohl macht nur 10 Prozent der Erntemengen aus, 30 Prozent bringt der Herbst- und 60 Prozent der Dauerrotkohl. Auf dem Markt wird das Gemüse ganzjährig gehandelt. Zwar ist es nach wie vor ein Wintergemüse, Dauersorten bleiben jedoch in Mieten und Kühlhäusern über Monate frisch und können bis in das späte Frühjahr verkauft werden, Wenig später sind schon die Frühsorten erntereif.

Zubereitung: Meist als Gemüse gekocht, gedünstet, geschmort, aber auch als Salat oder Teil an gemischtem Salat, Große Blätter eignen sich (wie Weißkohl) zur Zubereitung von Krautwickeln mit Hackfüllung. Die Industrie verarbeitet Rotkohl zu Fertiggerichten, Naß- und Sauerkonserven, zu Tiefkühlkost und Säften.

#### **7.4 Rotkohl**

Form, Farbe und Geschmack: Sehr fest geschlossener, runder Kopf mit dicht gewickelten, violett bis lila Hüllblättern. Kräftiger Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 27 Kalorien / 114 Joule. Provitamin A und Vitamine B und C. Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium.

Verwendung: Trennen Sie die Außenblätter ab. Nachdem Sie den Kopf geteilt haben, entfernen Sie den Strunk und schneiden das Kraut in feine Streifen. Sie können Rotkohl als Rohkostsalat mit Joghurt, Kräutern und Gewürzen anrichten. Gekocht, gedünstet oder geschmort und mit Zwiebeln, Backpflaumen und Äpfeln zubereitet, eignet sich Rotkohl als Beilage zu Wild- und Geflügelbraten.

#### **7.5 Rotkohl (Blaukraut)**

Form, Farbe und Geschmack: Sehr fest geschlossener, runder Kopf mit dicht gewickelten, violett bis lila Hüllblättern. Kräftiger Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 27 Kalorien / 114 Joule. Provitamin A und Vitamine B und C. Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Trennen Sie die Außenblätter ab. Nachdem Sie den Kopf geteilt haben, entfernen Sie den Strunk und schneiden das Kraut in feine Streifen. Sie können Rotkohl als Rohkostsalat mit Joghurt, Kräutern und Gewürzen anrichten. Gekocht, gedünstet oder geschmort und mit Zwiebeln, Backpflaumen und Äpfeln zubereitet, eignet sich Rotkohl als Beilage zu Wild- und Geflügelbraten.

Das sollten Sie probieren: Roter Krautsalat: Einen kleineren Rotkohl putzen, vierteln

und den Strunk ausschneiden. In feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit kochendem Salzwasser übergießen, nach 3 Minuten das Wasser abgießen, die Kohlstreifen ausdrücken. 5 EL Weißweinessig mit 1 EL Kümmel, Senf, Salz, einer Prise Zucker und 4 EL Pflanzenöl verquirlen, über die Rotkohlstreifen gießen und vermischen. 100 g Frühstücksspeck in Streifen schneiden und in wenig Fett knusprig braun braten. Über den Salat streuen, lauwarm servieren.

## 8 Käsegerichte

### 8.1 Camembert-Torte auf Risotto

2 Camembert (je 250 g)	250 g Rotkabis, sehr fein gehobelt
1 EL Butter	1 dl Gemüsebouillon
1 EL Honig	1 1/2 EL Apfelessig
1 klein. Zwiebel, fein gehackt	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Camembert ca. 1 Std. anfrieren. Butter mit Honig warm werden lassen, Zwiebel und Kabis andämpfen, Bouillon und Essig dazugießen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, würzen. Etwas abkühlen. Käse quer dritteln, erst vor dem Backen auf einem mit Backpapier belegten Blech mit dem Kabis zu zwei Torten schichten. Erwärmen: Camembert-Torte ca. 20 Min. in der Mitte des auf 60 Grad vorgeheizten Ofens warm werden lassen. Dazu passt: Risotto.

Lässt sich vorbereiten: Füllung 1 Tag im Voraus zubereiten.

Tipp als Vorspeise: Nur 1/2 Menge zubereiten. Camembert-Torte achteln, mit Honig beträufeln. Salat dazu servieren.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**Anfrieren:** ca. 1 Std.

**Backen:** ca. 20 Min.

**pro Person:** 399 kcal / 1670 kJ; E 26 g, F 29 g, KH 9 g



## 9 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 9.1 Champagner-Rotkraut

500 g Rotkohl, ca.	2 EL Traubensaft
1 klein. Zwiebel	100 ml Gemüsebrühe
1 Nelke	1/2 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
1 Lorbeerblatt	1 TL Zitronensaft
1 EL Butter	1 Msp. Zimt
1 TL Zucker oder Honig	50 ml Sekt
1/2 TL Salz	

Rotkraut-Kopf putzen, in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, mit Hilfe des Nelke das Lorbeerblatt in die Zwiebel spicken.

Fett in einem Weiten Topf erhitzen, Zucker oder Honig zugeben, etwa 5 Min. mitdünsten. Mit dem Saft ablöschen und die Brühe zugießen. Deckel auflegen und das Kraut bei milder Hitze ca. 10 Min. weich dünsten, dabei ab und zu umrühren. Wenn nötig weitere Gemüsebrühe zugießen. Gespickte Zwiebel entfernen.

Apfel schälen, vierteln, entkernen, achtem, in Streifen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit mit dem Zitronensaft zugeben.

Rotkraut mit Gewürzen abschmecken. Sekt erst kurz vor dem Servieren an das nicht mehr kochende Kraut geben.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 9.2 Frittierte Rotkohlbällchen

500 g Rotkohl	1 EL Butterschmalz
2 EL Apfelmus	1 Apfel
1 Zimtstange	2 EL Speisestärke
1 EL Honig	2 Eier
Salz	40 g Mehl
Pfeffer	Semmelbrösel zum Wenden
150 ml Rotwein	Öl zum Frittieren
2 Schalotten	

Kohl waschen, putzen, in Streifen schneiden. Mit Mus, Zimt, Honig, Salz, Pfeffer, Wein mischen. 4 Std. marinieren.

Schalotten abziehen, in Spalten teilen. Im Schmalz dünsten. Kohl zufügen und würzen. Ca. 30 Min. dünsten.

Apfel schälen, entkernen und reiben. Zum Kohl geben. Stärke, wenig Wasser verquirlen. Kohl damit binden. Zimt entfernen. Abkühlen lassen. Aus der Masse Klöße formen, anfrieren. Eier verquirlen. Knödel in Mehl, Eiern, Bröseln wenden. Im Öl frittieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten

0 kcal; E 7 g, F 21 g, KH 31 g

### 9.3 Gefüllte Rotkohlblätter mit Landjäger

1 Prise Salz	0.1 l Wasser
1 EL Butter	0.2 l Milch
0.3 l Gemüsebrühe	2 Eigelbe
1/2 Bd. Petersilie, gehackt	1 TL Salz
50 g Tilsiter, gerieben	300 g Mehl
2 Landjäger	16 Rotkohlblätter
2 Eiweiß	

Die Rotkohlblätter vorbereiten, indem Sie die dicken Blattrippen entfernen und die Blätter in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Danach auf einem Küchentuch auskühlen und abtropfen lassen. Mehl, Salz, Eigelb, Milch und Wasser zu einem Spätzleteig verrühren, bis er Blasen wirft. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Landjäger in feine Würfel schneiden, mit dem geriebenen Käse und der gehackten Petersilie zum Teig geben. Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen und vorsichtig unter die Spätzlemasse heben. Je einen Löffel der Masse auf die Rotkohlblätter geben und einschlagen. Die gefüllten Blätter in eine Auflaufform setzen, mit Brühe übergießen und 15 Minuten im Ofen bei 160 °C Heißluft (oder 180 °C Ober- und Unterhitze) zugedeckt garen. Die Blätter anschließend in brauner Butter beidseitig kurz anbraten, halbieren und servieren.

Tipp: Anstelle von Rotkohl können Sie auch Wirsing- oder Mangoldblätter verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 9.4 Gefüllter Rotkohl

1 Kopf Rotkohl (1.500 g)	2 Knoblauchzehen
2 Brötchen vom Vortage	2 EL Petersilie, gehackte
600 g Bratwurst, feine, ungebrühte	weißer Pfeffer
1 Zwiebel	500 ml Gemüsefond (Glas) oder -brühe

Rotkohl putzen und halbieren. Die inneren Blätter vom Strunk her vorsichtig herauslösen, so daß 2 bis 3 Zentimeter dicke Kohlhälften zurückbleiben. Die Brötchen zerpfücken und

in Wasser einweichen. Das Brät aus der Wurstpelle in eine Schüssel drücken. Brötchen ausdrücken und zufügen. Zwiebel schälen und feinhacken, Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse geben. Beides zusammen mit der Petersilie unter das Brät mischen. Mit Pfeffer würzen. Die Masse in die Kohlhälften füllen. Fond oder Brühe in eine feuerfeste Form geben und die Kohlhälften hineinsetzen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200 Grad 80 bis 90 Minuten dünsten. Evtl. zwischendurch nochmals Fond oder Brühe angießen. Die Hälften halbieren und auf 4 vorgewärmten Tellern servieren. Dazu Kartoffelpüree reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 9.5 Gefüllter Rotkohl

1 Kopf Rotkohl (1.500 g)	2 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsegond (Glas) oder -brühe	1 Zwiebel
weißer Pfeffer	600 g feine, ungebrühte Bratwurst
2 EL gehackte Petersilie	2 Brötchen vom Vortag

Rotkohl putzen und halbieren. Die inneren Blätter vom Strunk her vorsichtig herauslösen, so dass 2-3 cm dicke Kohlhälften zurückbleiben. Die Brötchen zerpflücken und in Wasser einweichen. Das Brät aus der Wurstpelle in eine Schüssel drücken. Brötchen ausdrücken und zufügen. Zwiebel schälen und feinhacken, Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse geben. Beides zusammen mit der Petersilie unter das Brät mischen. Mit Pfeffer würzen. Die Masse in die Kohlhälften füllen. Fond oder Brühe in eine feuerfeste Form geben und die Kohlhälften hineinsetzen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180-200 °C 80-90 Minuten dünsten. Evtl. zwischendurch nochmals Fond oder Brühe angießen. Die Hälften halbieren und auf 4 vorgewärmten Tellern servieren. Dazu Kartoffelpüree reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

## 9.6 Krautwickel auf Thüringer Art

1 Scheib. trockener Rotwein	frisch gemahlener Pfeffer (Füllung)
8 Blätter Rotkohl (Blaukraut)	40 g Semmelbrösel (Füllung)
1 Prise Zucker	2 Eier (Füllung)
2 EL Crème fraîche	400 g Rinderhackfleisch (Füllung)
2 EL dunkler Saucenbinder	20 g Butterschmalz (Füllung)
1/8 l Fleischbrühe	1 mittelgroße Zwiebel (Füllung)
Butterschmalz zum Anbraten	Salz
1 Msp. geriebene Muskatnuss (Füllung)	3 Gewürznelken

1 Lorbeerblatt  
2 EL Zucker

2 EL Essig

Die Rotkohlblätter vom Strunk schneiden, waschen und die dicken Mittelrippen flachschneiden. 1 l Wasser mit dem Essig, Zucker, Lorbeerblatt, Gewürznelken und etwas Salz einmal aufkochen, dann die Kohlblätter etwa 5 Minuten darin ziehen lassen. Anschließend kalt überbrausen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein hacken. Im erhitzten Butterschmalz hellgelb dünsten. Hackfleisch, angedünstete Zwiebel, Eier und Semmelbrösel verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abschmecken. Die Masse auf den Kohlblättern verteilen. Diese zusammenrollen, mit Garn umwickeln oder zusammenstecken. Die Krautwickel in erhitztem Butterschmalz rundum kräftig anbraten. Dann Fleischbrühe und Rotwein zugießen und zugedeckt bei reduzierter Hitze 30-40 Minuten schmoren lassen. Anschließend herausnehmen und warmstellen. Unter die Schmorflüssigkeit Saucenbinder und Crème fraîche rühren. Einmal aufkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zu den Krautwickeln servieren.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 25

### 9.7 Rote Rouladen mit Brezelfüllung

1/2 Bd. Majoran	2 EL Milch
Salz, Pfeffer	4 frische Eier
1 EL Speisestärke	300 g geräucherte Hühnerbrust
100 ml Süße Sahne	40 g Butterschmalz
500 ml Weißbier	1 Bd. Lauchzwiebeln
2 feingehackte Schalotten	4 Laugenbrezeln
Pfeffer, Muskat	1 groß. Rotkohl

Von den Brezeln den größten Teil des Salzes entfernen, dann würfeln. Lauchzwiebeln (mit Grün) in Ringe schneiden, in 20 g Butterschmalz andünsten und dazugeben. Eier mit Milch verquirlen, Brezelwürfel geben und vermengen. 20-30 min quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Den Rotkohl in kochendes Wasser geben und nach und nach 8 Blätter ablösen. (Rest anderweitig verwenden). Die dicke Mittelrippe flach schneiden und jeweils 2 Blätter ineinander legen. Hühnerbrust würfeln, unter die Brezelmasse rühren und mit Pfeffer und Muskat und gehacktem Majoran abschmecken. Brezelmasse in die Kohlblätter verteilen, zu Rouladen rollen und mit Küchengarn fest verschnüren. Restliches Butterschmalz erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten, zum Schluss Schalottenwürfel zugeben. Das Weißbier angießen und 40 min schmoren lassen, dabei 1 mal wenden. Rouladen warmstellen. Sahne mit Stärke verrühren. Die Sauce pürieren, Sahne zugeben, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen aufgeschnitten mit der Sauce servieren. Dazu schmecken gedünstete Birnenspalten.

**Mengenangabe:** 4 Personen



610 kcal / 2570 kJ

**9.8 Rotkabiswickel**

700 g Rotkabis  
Salzwasser, siedend

*Füllung*

Salzwasser, siedend  
200 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln

200 g tiefgekühlte Marroni  
beiseite gelegte Rotkabisstreifen  
1/2 dl Apfelwein  
wenig Muskat  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
1 EL Butter  
1 dl Apfelwein

Kabis ca. 4-6 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, nun lassen sich die äußeren 2-3 Blätter ablösen. Vorgang wiederholen, bis 12 Blätter abgelöst sind. Dicke Blattrippen flach schneiden, 8 große Blätter auf einem Tuch auslegen, restliche fein schneiden (ergibt ca. 100 g), beiseite stellen.

Füllung: Kartoffeln knapp mit Salzwasser bedeckt offen 15 Min. kochen. Marroni beigegeben, mit den Kartoffeln ca. 10 Min. knapp weich kochen. In eine Schüssel geben, etwas abkühlen. Mit einer Gabel grob zerdrücken. Rotkabisstreifen und Apfelwein daruntermischen, Füllung würzen.

Füllen: Füllung auf die Blätter verteilen, seitliche Ränder einschlagen, aufrollen, mit Zahnstochern fixieren.

Schmoren: Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Wickel beigegeben, andämpfen. Apfelwein dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. schmoren.

Lässt sich vorbereiten: Rotkabiswickel 1/2 Tag im Voraus füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Mengenangabe:** 8 Stück

**Schmoren:** ca. 20 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 215 kcal / 901 kJ; E 5 g, F 4 g, KH 37 g

**9.9 Rotkohl aus dem Backofen**

1 Kopf Rotkohl (1.100 g)  
250 ml trockener Rotwein  
2 Lorbeerblätter  
4 Nelken  
50 g Schweineschmalz  
300 g Weintrauben

2 Birnen (z.B. Clapps Liebling)  
250 g durchwachsener Speck  
Zucker  
Pfeffer  
Salz

Rotkohl putzen, vierteln, vom Strunk befreien und grob raspeln. Salz, Pfeffer und Zucker darunter mischen. Speck in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Birnen schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen. In Scheiben schneiden. Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Eine feuerfeste Form mit 20 g Schweineschmalz austreichen. Die Hälfte der Kohlschnitzel hineingeben. Speckwürfel, Birnenscheibchen, Weintrauben, Nelken und Lorbeerblätter darüber verteilen. Restliches Schmalz als Flöckchen dazwischen setzen. Die zweite Hälfte Rotkohl darauf schichten und den Rotwein angießen. Im vorgeheizten Backofen zugedeckt bei 180 bis 200 Grad 80 bis 90 Minuten dünsten. Dazu schmeckt Gänse-, Enten- oder Schweinebraten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 110

### 9.10 Rotkohl in Käsecreme

1/2 kl. Kopf Rotkohl (ca. 500 g)	Pfeffer
100 g Frischrahmkäse	1 TL gem. Kümmel
4 EL Sahne	1 Pr. Zucker
1 EL Öl	1/2 TL Zimt
Salz	

Frischrahmkäse mit Sahne, Öl und Gewürzen gut verrühren und abschmecken. Den Rotkohlkopf vierteln, Strunk herausschneiden. Den Kohl mit dem Schnitzelwerk sehr fein raspeln, unter die Käsecreme heben. Mindestens 30 Min. durchziehen lassen. Würzig abschmecken. 21 g Eiweiß, 55 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 2895 kJ, 691 kcal

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Gesamtzeit** 60 min.

### 9.11 Rotkohl mit Rippchen

4 EL gemahlener Koriander	1 kg Rippchen
1 TL gemahlene Nelken, evtl. mehr	100 g durchwachsener, gewürfelter Speck
Salz	1 gewürfelte Zwiebel
Pfeffer	2 Dos. Rotkohl (à 810 g)
4 EL Senf	1 EL brauner Zucker, evtl. mehr
1 EL Wasser	3 EL Öl

Koriander, Nelken, Salz, Pfeffer, Senf und Wasser verrühren, die Rippchen damit bestreichen und kühl stellen. Den Speck im Topf auf höchster Einstellung auslassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Rotkohl hinzufügen und 10-15 Min. auf 1 oder

Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Mit Salz, Pfeffer, Nelken und braunem Zucker würzen und abschmecken. In einer Pfanne Öl auf höchster Einstellung erhitzen und die Rippchen unter Wenden 25 - 30 Min. braten. Mit dem Rotkohl servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 9.12 Rotkohl-Gnocchi

500 g Gnocchi aus dem Kühlregal	2 TL Zucker
1 Bio-Orange	2 EL Balsamicoessig
1/2 Kopf Rotkohl	1 EL Butter
2 EL natives Olivenöl extra	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Gnocchi nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser kochen, dann abgießen. Die Hälfte der Orangenschale abreiben und den Saft der ganzen Orange auspressen. Rotkohl putzen und waschen, in nicht zu dünne Streifen schneiden (ca. 1 cm breit) und in einer großen Pfanne bei hoher Hitze in Olivenöl anbraten. Er darf ruhig etwas Farbe nehmen. Den Zucker darüberstreuen und etwas karamellisieren lassen. Den Rotkohl mit Essig und Orangensaft ablöschen, die Orangenschale zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rotkohl von der Platte nehmen. Er sollte noch Biss haben. Die Gnocchi in einer separaten Pfanne in Butter schwenken und wieder erhitzen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und unter das Rotkohlgemüse heben. Nach Belieben abschmecken und servieren.

Am besten schmeckt dieses Gericht lauwarm.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** 45 Minuten

## 9.13 Rotkohlbratlinge mit Quittensauce

1 klein. Rotkohl (ca. 800 g)	60 g Butter oder Margarine
Salz	50 g Quittengelee
700 g Kartoffeln	1 EL Balsamessig (Aceto balsamico)
1 groß. Zwiebel	1/8 l Madeira (Südwein)
60 g Mehl	1/4 l Geflügelfond (aus dem Glas)
3 Eier	1/8 l trockener Rotwein
1 Msp. Nelkenpulver	Öl zum Braten
100 g fein gehackte Walnusskerne	

Den Kohl in feine Streifen schneiden, diese in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, danach eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Kartoffeln grob raspeln und in einem Tuch kräftig ausdrücken. Die Zwiebel fein hacken und mit den Kartoffeln zu den Kohlstreifen geben. Alles mit Mehl und Eiern mischen und

mit Salz sowie Nelkenpulver abschmecken.

Die Walnusskerne in der zerlassenen Butter anrösten. Das Quittengelee dazugeben und alles leicht karamellisieren lassen. Balsamessig, Madeira, Geflügelfond und Rotwein angießen und alles aufkochen lassen.

Reichlich Öl erhitzen und aus jeweils 3 Esslöffeln Teig knusprige Puffer backen. Die Quittensauce zu den Puffern servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

#### 9.14 Rotkohlroulade in fruchtiger Biersauce

Pfeffer	Salz
Salz	2 EL Mehl
1 EL Preiselbeeren (a. d. Glas)	1 Bd. Schnittlauch
1/4 l Weizenbier	1 Bd. Petersilie
1 EL Zucker	1 EL Butter
1 säuerlicher Apfel	2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	1 Zwiebel
100 g geriebener Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)	1/2 l Gemüsebrühe
Muskat	250 g Weizen (grob geschrotet)
Pfeffer	1 kleinen Rotkohl

Den Rotkohl in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Blätter ablösen. Den Weizenschrot in einem Topf trocken anrösten, bis er nussartig duftet. Mit der Gemüsebrühe angießen und auf ganz kleiner Flamme ausquellen lassen, die Flüssigkeit muss ganz aufgenommen werden. Etwas abkühlen lassen, Mehl, gehackte Kräuter und geriebenen Käse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Jeweils einige Rotkohlblätter aufeinander legen, die Füllung darauf geben, zu Rouladen formen und zubinden. Apfel schälen und in Spalten schneiden und in einem Topf zusammen mit den klein gehackten Zwiebeln in der Butter anbraten. Mit 1 EL Zucker karamellisieren und mit dem Weizenbier ablöschen. Die Preiselbeeren unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rotkohlrouladen darauf geben und bei mittlerer Hitze 60 Minuten schmoren lassen. Dazu passen Serviettenknödel. Biere als Tischgetränkempfehlung: Kölsch und Märzen

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 120

498 kcal / 0 kJ

#### 9.15 Rotkohlrouladen

1 TL Thymian	3 EL Butterschmalz
Cayenne-Pfeffer	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	1 Zwiebel
300 g Schweinehack	1 Rotkohl
3 EL gehackte Petersilie	

Aus dem Rotkohl den Strunk herausschneiden. Kohl in Wasser etwa 10 Minuten kochen, damit sich die Blätter besser lösen lassen. Kohl herausnehmen, die Blätter vorsichtig ablösen und die dicken Rippen flach schneiden. Den restlichen Kohl kleinhacken und mit einer gewürfelten Zwiebel und den zerdrückten Knoblauchzehen in 1 EL Butterschmalz dünsten. Gehackte Petersilie zugeben und erkalten lassen. Anschließend mit Schweinehack mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Füllung auf die Rotkohlblätter verteilen, diese fest aufrollen und mit Zwirn umwickeln. Kohlrouladen in 2 EL Butterschmalz von allen Seiten braten, 200 ml Rotkohlbrühe und Thymian zufügen und im geschlossenen Topf ca. 25 Minuten schmoren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

## 9.16 Rotkohlrouladen mit Hackfüllung

16 Rotkohlblätter	Pfeffer
2 EL Weinessig	1 Möhre
1 EL Zucker	4 Wacholderbeeren
Salz	2 Nelken
1 Brötchen	1 Lorbeerblatt
200 ml Milch	125 ml Brühe
500 g Hackfleisch	125 ml Rotwein
2 Eier	2 EL Butter
2 Zwiebeln	4 EL Crème fraîche
3 EL Gänseschmalz	

Kohlblätter abbrausen, Rippen flach schneiden. 2 l Wasser mit Essig, Zucker, Salz aufkochen. Kohl darin 10 Min. garen, herausheben. Brötchen in Milch einweichen. Ausdrücken, mit Hack, Eiern verkneten.

Zwiebeln abziehen, hacken. Hälfte davon in 1 EL Schmalz anbraten, unter Hack mengen. Salzen, pfeffern. Für 8 Rouladen auf je 2 Kohlblätter die Füllung geben, aufrollen, binden. Möhre abbrausen, schälen, würfeln, mit übriger Zwiebel, Gewürzen und Lorbeer in 2 EL Schmalz andünsten. Rouladen zufügen, anschmoren. Brühe, Wein angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Min. garen.

Die Rouladen herausnehmen, warm stellen. Soße einkochen lassen. Butter, Crème fraîche unterziehen, abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 50 Min.

**Garen** ca. 40 Min.

**pro Person:** 560 kcal; E 32 g, F 19 g, KH 8 g

### 9.17 Rotkrauttorte

500 g Rotkraut, kochfertig	2 Eigelb
1 Zwiebel	80 g Parmesankäse, frisch gerieben
2 Äpfel	50 g Butter
1/2 Glas Rotwein	Salz
300 g rohe Bratwurst (salsiccia), zerkleinert	1 Msp. Muskatnuss
2 Beutel Kartoffelpüree	

Äpfel schälen und grob zerkleinern. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Bratwurst aus der Haut pressen und zusammen mit den Äpfeln und der Zwiebel in einer Kasserolle mit 40 g Butter goldbraun anbraten. Mit Rotwein ablöschen, das Rotkraut dazugeben, Salzen, Pfeffer, und 5 Minuten aufkochen.

Backofen auf 200° einstellen.

Püree nach Rezept vorbereiten. Parmesan, Muskatnuss und Eigelb einrühren, alles in einen Spritzbeutel geben und den Rand einer eingefetteten Backofenform damit bespritzen. In der Mitte mit Rotkraut auffüllen. 10 Minuten im Ofen überbacken und servieren.

Dazu empfehlen wir 'Sassella Valtellina Superiore'. Ein Rotwein aus der Lombardia-Zone.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 40 Minuten

### 9.18 Rotwickel mit Rinderfüllung

8 gross. Rotkrautblätter,	50 g Butter,
3 EL Essig,	650 g Rinderhack,
1 Gewürznelke,	1 Ei,
Salz,	1 Brötchen,
Pfeffer,	2 EL Sahne,
Zucker,	1/4 l Fleischbrühe,
200 g Steinpilze oder Pfifferlinge,	etwas Rotwein

Die Rotkrautblätter in 1 l Wasser mit Essig, Nelke, Salz, Pfeffer und Zucker (je eine kräftige Prise) etwa 5 Minuten kochen und dann auf einem Sieb abgießen. Die gesäuberten und geschnittenen Pilze in heißer Butter etwa 5 Minuten anschwemmen und durch den Fleischwolf drehen.

Aus Rinderhack, Ei, dem eingeweichten Brötchen, Sahne, Salz und Pfeffer eine Masse herstellen. Zum Schluss die Pilze dazurühren. Auf die Rotkrautblätter gleichmäßig die Hackfleischmasse verteilen, dann zu Kohlrouladen rollen.

In einer Kasserolle Butter heiß werden lassen und die Krautwickel eng nebeneinander hinein legen. Im Backofen die Krautwickel etwas Farbe annehmen lassen und dann die Brühe zugießen. Nach insgesamt 1 Stunde Bratzeit sind die Rotkrautwickel gar. Die Sauce mit Mehlbutter (zu gleichen Teilen Mehl und Butter mischen) binden und mit Rotwein, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

### 9.19 Rotwickel mit Zwiebelpüree und Specksoße

1 EL Petersilie	150 ml braune Grundsoße
1 EL Schnittlauch	70 g Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran	70 g geräucherter Bauchspeck
10 g Butter	1 TL rosa Strauchbeeren
150 g Kartoffeln	1 TL grüne Pfefferkörner
1/4 l Milch	70 g Zwiebeln
1 Nelke	1 Knoblauchzehe
4 Pfefferkörner	60 g Karotten
1 Lorbeerblatt	4 Rotkohlblätter (á 30 g)
4 Wachholderbeeren	320 g Hackfleisch (gemischt)
1/8 l Gemüsebrühe	

Eine Knoblauchzehe, Mohrrüben und Zwiebeln schälen und feinkwürfelig schneiden. Schnittlauch und Petersilie säubern und fein schneiden. Von den vier Kohlblättern Strunk großzügig ausschneiden, in leichtem Salzwasser blanchieren, kalt ablaufen lassen, abtropfen lassen und mit Küchentuch trocknen. Die Lauchzwiebeln säubern und feine Röllchen schneiden. Den Bauchspeck feinkwürfelig schneiden und die Milch erhitzen. Hackmasse mit Ei, grünen Pfefferkörnern, rosa Strauchbeeren, der Hälfte der Zwiebeln, den Mohrrübenwürfeln, einem 1/2 EL Petersilie und einem 1/2 EL Schnittlauch gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die andere Hälfte Zwiebeln in heißem Butterschmalz leicht bräunen. Kartoffeln schälen, säubern und in leicht gesalzenem Wasser kochen. Dann das Wasser abgießen, gut ausdämpfen, durchpressen, mit der Milch angießen und glatt rühren. Hackmasse in die vorbereiteten Kohlblätter einfüllen und einschlagen. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, die Lauchzwiebeln angehen lassen, mit Gemüsebrühe angießen, Wachholder, Lorbeer, Pfefferkörner und die Nelke dazugeben. Die Rotwickel einsetzen und im Ofen bei ca. 180 Grad ca. 20-25 Minuten garen lassen. Knoblauch in erhitztem Rapsöl angehen lassen und mit brauner Grundsoße angießen, den Bauchspeck dazufügen und leicht köcheln lassen. Die restliche Petersilie und den restlichen Schnittlauch dazugeben und nachwürzen. Gebräunte Zwiebeln unter das Kartoffelpüree mengen, mit einer Butterflocke versetzen und mit Salz und Muskat würzen. Die Wickel aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Specksoße als Spiegel auf flachem Teller angießen, Wickelscheiben darauf

setzen und Zwiebelpüree dazu anrichten. Abschließend mit Majoran garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

## 9.20 Serviettenknödel mit Apfelrotkohl

*Für den Rotkohl:*

1 kg Rotkohl  
2 Äpfel  
1 Zwiebel  
2 EL Butterschmalz  
3 Gewürznelken  
1 getr. Lorbeerblatt  
1 Zimtstange  
Salz  
2 EL Zucker

250 ml Rotwein

*Für die Knödel:*

2 Eier  
50 g Butter  
200 g Mehl  
150 ml Milch  
Salz  
1/2 TL Backpulver  
2 Bd. Schnittlauch

Rotkohl putzen, waschen, in feine Streifen hobeln. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Scheiben teilen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Nelken, Lorbeer und Zimtstange darin kurz andünsten. Rotkohl und Äpfel zufügen. Mit Salz und Zucker aromatisieren. Rotwein angießen und zugedeckt ca. 45 Min. garen. Ab und zu umrühren.

Die Eier trennen. Butter zerlassen. Mehl mit Butter, Milch, 1 Prise Salz, Eigelben und Backpulver zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Eiweiß sehr steif schlagen und unter den Teig heben.

Ein feuchtes Küchentuch auf der Arbeitsfläche auslegen und Den Knödelteig darauf ausbreiten. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in die Mitte legen. Den Teig zusammenklappen und das Tuch so darüber schlagen, dass eine Rolle entsteht. An beiden Enden fest zubinden.

Die Knödelrolle in siedendem Salzwasser ca. 45 Min garen. Herausnehmen, das Tuch entfernen. Knödel aufschneiden und mit dem Rotkohl sowie der Gans servieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitung** ca. 45 Min.

**Garen** ca. 45 Min.

**pro Person:** 390 kcal; E 10 g, F 18 g, KH 41 g

## 9.21 Thüringer Kohlrouladen



1 Rotkraut,	3 EL Gänseschmalz,
1 kräftiger Schuss Essig,	Pfeffer aus der Mühle,
1 EL Zucker,	1 Karotte,
etwas Salz,	4 Wacholderbeeren,
1 Brötchen,	1 Lorbeerblatt,
3 EL Milch,	2 Gewürznelken,
500 g gemischtes Hackfleisch,	1/8 l Fleischbrühe,
2 Eier,	1/8 l Rotwein,
2 Zwiebeln,	2 EL Butter

Äußere Blätter vom Kohl entfernen. Dann etwa 16 bis 24 große Blätter ablösen und deren Rippen flach schneiden. Zwei Liter Wasser mit Essig, Zucker und Salz aufkochen. Darin die Kohlblätter 20 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zerkleinertes Brötchen in Milch einweichen. Ausdrücken und mit Hackfleisch und Eiern in einer Schüssel durchkneten. Dann 1 Zwiebel schälen und hacken, in einer Kasserolle mit 1 EL Schmalz glasig dünsten und in die Fleischfarce mengen. Salzen und pfeffern. Für jede Roulade 2 bis 3 Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Darauf die Füllung verteilen, aufrollen und mit Küchengarn fixieren. In einer großen tiefen Pfanne restliches Schmalz erhitzen. Die zweite Zwiebel schälen, die Karotte schaben und beides klein würfeln. Mit den Gewürzen im Schmalz rasch anbraten. Rouladen bei guter Hitze einsetzen und unter Wenden anschmoren. Brühe und Wein angießen und aufköcheln, dabei die Rouladen wieder wenden. Zugedeckt gut 30 Minuten garen. Rouladen herausnehmen und warm stellen. Bratensauce rasch einköcheln bis sie dicklich wird. Vom Herd nehmen, Butter einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb über die Rouladen passieren. Heiße Rouladen mit Dampfkartoffeln servieren.



## 10 Mehlspeisen, Nudeln

### 10.1 Rotkraut-Pie

2 Schalotten	500 g gekochtes Rotkraut
50 g Baumnußkerne	1/2 TL Salz
2 Äpfel	wenig Pfeffer
200 g tiefgekühlte Marroni	1 Ei
1 EL Butter	1 ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm O)

Schalotten und Nüsse grob hacken, Äpfel in Schnitze schneiden. Marroni und Äpfel in der warmen Butter ca. 5 Min. andämpfen. Schalotten und Nüsse kurz mitdämpfen. Rotkraut mit der Flüssigkeit begeben, mischen, würzen, in eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern (ca. 28 cm O) geben. Ei verklopfen, Formenrand mit wenig Ei bestreichen. Teig dicht einstecken, auf die Form legen, am Rand gut andrücken, mit Ei bestreichen. Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen:** ca. 30 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Portion:** 582 kcal; E 10 g, F 29 g, KH 70 g

### 10.2 Schupfnudeln mit Rotkraut und Spiegelei

20 Minuten	420 g Schupfnudeln
300 g Rotkabis	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	4 Eier
Bratbutter zum Braten	1/4 TL Salz

Rotkabis und Zwiebel in ca. 1 mm dicke Scheiben hobeln. Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Rotkabis und Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rührbraten. Schupfnudeln begeben, ca. 10 Min. weiterrührbraten, würzen, herausnehmen, warm stellen. Wenig Bratbutter heiß werden lassen, Eier nacheinander aufschlagen, hineingleiten lassen, bei kleiner Hitze ca. 2 Min. braten, salzen. Spiegeleier auf den Schupfnudeln anrichten.

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**pro Person:** 284 kcal / 1189 kJ; E 13 g, F 9 g, KH 37 g



## 11 Reisgerichte

### 11.1 Rotkabis-Risotto mit Speck

100 g Speckwürfeli	250 g Risottoreis (z. B. Carnaroli, Arborio)
1 Schalotte, fein gehackt	8 dl Gemüsebouillon, ca., heiß
300 g Rotkabis, halbiert, Strunk entfernt, quer in feinen Streifen	2 EL Mascarpone
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Speckwürfeli in einer weiten Pfanne ohne Fett knusprig braten, Hitze reduzieren. Schalotte und Kabis begeben, andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und 'al dente' ist. Mascarpone darunterrühren, Risotto würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 389 kcal / 1628 kJ; E 111 g, F 15 g, KH 53 g

### 11.2 Rotkohl-Risotto

2 Schalotten	700 ml Gemüse- oder Geflügelfond
30 g Butter	1 Dos. Rotkohl 580 ml
200 g Risottoreis	1 Bd. Rucola
1 Prise Salz	4 EL geschlagene Sahne
120 ml Weißwein	20 g Parmesan am Stück

Reis waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten. Im Anschluss daran den Reis mit Salz würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Hitze reduzieren, und den Wein auf 1/4 einkochen lassen.

Dann nach und nach den Gemüsfond zugießen, so dass der Reis nur wenig bedeckt ist. Unter leisem Köcheln das Risotto etwa 15 Minuten garen und des Öfteren umrühren.

In der Zwischenzeit den Rotkohl auf ein Sieb geben, abtropfen lassen und ausdrücken. Rucola putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Sobald der Reis gar ist, den Rotkohl unterheben, erhitzen und den Rucola unterrühren.

Zum Schluss das Risotto abschmecken und die Sahne unterziehen. Auf vier tiefe Teller verteilen. Vor dem Servieren den Parmesan über das Rotkohl-Risotto hobeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen



## 12 Salate

### 12.1 Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würstchen am Spieß

1 kg Rotkohl	2 Äpfel
1 EL Apfelessig	3 EL Öl (z.B. Traubenkernöl)
3 EL frisch gepresster Orangensaft	Pfeffer
1 EL flüssiger Honig	8 klein. Wiener Würstchen
Salz	4 TL mittelscharfer Senf
3 Lauchzwiebeln	

Äußere Kohlblätter entfernen, Kopf halbieren, Strunk herausschneiden. Kohl in dünne Streifen schneiden bzw. hobeln. Essig, Orangensaft, Honig, Salz zugeben, alles gut vermengen. Abgedeckt ca. 40 Min. ziehen lassen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und schräg in Ringe schneiden. 1 Apfel schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch auf einer Küchenreibe fein raspeln und mit Öl und Lauchzwiebeln unter den Rotkohl heben. Salat mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Würstchen in heißem Wasser erhitzen. 1 Apfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel in Spalten schneiden. Würstchen auf Spieße stecken und mit Salat, Apfelspalten und Senf anrichten. Dazu schmeckt frisches kräftiges Bauernbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Ziehen** ca. 40 Min.

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 480 kcal; E 17 g, F 34 g, KH 23 g

### 12.2 Asiatischer Vollreissalat

250 g Vollreis	2 EL helle (light) Sojasauce
7 dl Salzwasser, siedend	1/2 TL Sambal Oelek
<i>Sonstige</i>	1/2 Zwiebel, fein gehackt
1 EL Senf	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 dl heller Reisweinessig (siehe Tipp)	4 Rotkabisblätter, ganz
4 EL Sonnenblumenöl	100 g Rotkabis, in sehr feinen Streifen
	50 g Nüsslisalat

Reis in einem Sieb kalt abspülen, gut abtropfen, zugedeckt ca. 20 Min. al dente köcheln. Von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen, in einer Schüssel abkühlen. Senf mit allen Zutaten bis und mit Zwiebel gut verrühren, Sauce würzen und mit dem Reis mischen.

Rotkabis und Nüsslisalat darunter mischen, in Rotkabisblättern anrichten.  
Tipp: statt Reisweinessig Gewürzessig verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 45 Min.

**pro Person:** 357 kcal / 1492 kJ; E 7 g, F 14 g, KH 49 g

### 12.3 Lauwarmer Rotkohlsalat mit Birnen

1 klein. Rotkohl (ca. 700 g)	eine Hand voll gehackte Walnüsse
3 EL Rapsöl	1 Msp. gemahlene Nelken
2 EL Rotweinessig	1 Msp. Kümmel
etwas Gemüsebrühe	Salz und Pfeffer
3 Birnen	

Den Rotkohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in möglichst feine Streifen schneiden. In ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen und ausdrücken. Aus Rapsöl, Rotweinessig, Gemüsebrühe und den Gewürzen eine Vinaigrette rühren. Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Stückchen schneiden. Walnüsse hacken. Alles vorsichtig unter den Rotkohl heben und noch lauwarm servieren. Wer es etwas herzhafter mag, rührt noch etwas ausgelassenen Speck unter.

### 12.4 Marinierte Entenbrust auf Rotkohl-Früchte-Salat

Pfeffer weiß	12 Walnusshälften
250 g Orange	2 groß. Entenbrüste
125 g Apfel	6 Wacholderbeeren
180 g Banane	6 Pimentkörner
Zitronensaft	10 Pfefferkörner
Orangensaft	etwas Wodka
50 g Sultaninen	250 g Rotkohl
70 g Baby-Ingwer rosa	1 Zwiebel ca. 30 g
1 EL Honig ca. 20 g	Salz
4 EL Rapsöl ca. 40g	

Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen. Den Kopf vierteln, den Strunk herausschneiden, die Kopfstücke abspülen und abtropfen lassen. In sehr feine Streifen schneiden oder feinhobeln und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, feinhacken und dazugeben, das Ganze salzen und pfeffern. Die Orange schälen (auch die weißen Häutchen entfernen), würfeln und entkernen. Den Apfel schälen, würfeln, das Kerngehäuse dabei herausschneiden, die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Alles zu dem Rotkohl geben und



mit Zitronen- und Orangensaft begießen. Die Sultaninen in heißem Wasser waschen, trockenreiben und auch hinzufügen. Den Baby-Ingwer in feine Streifen schneiden und dazugeben. Honig und Öl darübergießen, den Salat gut mischen und zugedeckt 60 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken und auf einer Platte anrichten. Mit Walnusshälften garnieren. Die Entenbrust sauber filetieren und die Haut rautenförmig einschneiden. Die Gewürzkörner in einem Mörser zerstoßen. Die Entenbrust auf Alufolie legen, mit den Gewürzen bestreuen und etwas Wodka darüber gießen. Die Folie verschließen und die Filets ca. 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. Danach die Filets aus der Folie nehmen, trockentupfen, salzen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten, dann mit der Hautseite nach oben im Ofen rosa fertigbraten. Kurz vor Garzeit-Ende die Haut mit etwas Honig bestreichen. Die Filets nachruhen lassen, dann in schräge Scheiben schneiden und auf dem Rotkraut-Früchte-Salat anrichten. Tipp: Benutzen Sie Pfeffer- und Pimentkörner.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

## 12.5 Pikanter Rotkohlsalat mit Hähnchen

3 Schalotten oder	1 Orange
1 klein. Zwiebel	250 g Rotkohl (Glas)
1 TL (5 g) Öl	125 g Hähnchenfilet
1-2 TL Balsamico-Essig	1 Stiel frischer oder
1 klein. Zimtstange	etwas getr. Thymian
1 Lorbeerblatt, evtl.	evtl. unbehandelte Orange zum Garnieren
Salz, Pfeffer	1 Scheib. (50 g) Vollkornbrot

Schalotten schälen und halbieren. In 1/2 TL heißem Öl andünsten. Mit knapp 1/8 l Wasser und Essig ablöschen. Mit Zimt, Lorbeer, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Saft dabei auffangen. Trennhäute ausdrücken. Saft und Kohl mit dem heißen Schalotten- Sud mischen. Abkühlen lassen. Fleisch waschen und trockentupfen. In einer beschichteten Pfanne in 1/2 TL heißem Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, abzupfen und kurz mitbraten. Salat abschmecken. Alles anrichten und garnieren. Brot dazu essen.

**Mengenangabe:** 1 Person:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 380 kcal; E 35 g, F 7 g, KH 42 g

## 12.6 Rot-Weiss-Salat

250 g Weißkabis, gehobelt oder fein geschnitten	3 EL Essig oder 1 1/2 EL Essig und
250 g Rotkabis, gehobelt oder fein geschnitten	1 1/2 EL Weißwein
150 g Bleichlauch, in Streifchen	1 TL Salz Pfeffer aus der Mühle
3 EL Margarine oder Butter	2 Essiggurken, in Stängelchen 2 EL Kapern

Kabis und Lauch in der warmen Margarine oder Butter während ca. 5 Minuten zugedeckt andämpfen, Pfanne gelegentlich schütteln. Essig oder Essig und Wein zugeben, gut mischen. Vom Feuer nehmen, würzen. Essiggurken und Kapern druntermischen. In Schüssel oder Teller anrichten. Kurz ziehen lassen. Noch lauwarm servieren. Dazu passt z. B. dunkles Nussbrot.

### 12.7 Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten

200 g Weißkohl	<i>für die Soße:</i>
200 g Rotkohl	1 Zitrone (Saft)
1/2 TL Salz	1 TL Honig
1 reife Birne (ca. 150 g)	1 Pr. Cayennepfeffer
1 Apfelsine (ca. 150 g)	3 EL Walnussöl, kaltgepresst
1 Apfel (ca. 120 g)	

Weiß- und Rotkohl fein hobeln oder in sehr feine Streifen schneiden, mit dem Salz vermischen und mit der Hand gut durchkneten.

Für die Soße Zitronensaft, Honig, und Cayennepfeffer vermischen, dann Walnussöl unterrühren.

Birne und Apfel in feine Würfel schneiden. Apfelsine sorgfältig schälen, zunächst in Spalten teilen, dann in Stückchen schneiden.

Kohl und Früchte mit der Salatsoße mischen, durchziehen lassen und abschmecken.

**Pro Person:** 150 kcal

### 12.8 Rotkohl-Apfel-Rohkost

250 g Rotkohl	2 EL Rotweinessig
150 g Äpfel	2 EL Apfelsaft
50 g Zwiebel	3 EL Öl
<i>für die Soße:</i>	1/2 TL Salz Pfeffer (Honig)

Für die Soße Rotweinessig, Apfelsaft, Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Zwiebel fein würfeln. Rotkohl und Äpfel grob raspeln, mit der Zwiebel in die Soße geben. Alles gut

vermischen, abgedeckt mindestens 30 Min. durchziehen lassen. Abschmecken!

## 12.9 Rotkohl-Kürbissalat

1/2 Kopf Rotkohl	Muskat
Salz	Zucker
etwas Essig	70 ml Rotweinessig
600 g Kürbis	100 ml Öl
2 Äpfel	150 ml Apfelsaft
1 fein gewürfelte Zwiebel	<i>Außerdem:</i>
2 EL Butter oder Margarine	Feldsalat zum Garnieren
Salz, Pfeffer	

Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohlviertel waschen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Essig ca. 5 Min. blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kürbis und Äpfel schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Zwiebel in einem Topf in erhitzter Butter (Margarine) anschwitzen, Kürbis- und Apfelspalten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen und 5 Min. abgedeckt dünsten. Essig, Öl, Apfelsaft und Rotkohl zugeben, vermengen und abschmecken. Feldsalat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern. Den Tellerrand damit auslegen und darauf den Salat anrichten.

Tipp: Der Salat kann warm oder kalt serviert werden.

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min

**pro Portion ca.:** 378 kcal

## 12.10 Rotkohl-Maronen-Salat mit Kartoffeldressing

1 Prise Zucker	125 ml Instant-Fleischbrühe
1 Kopf Rotkohl	1 Bd. Brunnenkresse oder 1 Schachtel Kresse
300 g Maronen verzehrfertig	1/2 Zitrone, Saft von
Salz, Pfeffer	2 Äpfel
2-3 EL Weißweinessig	400 g mehligkochende Kartoffeln
4 EL Rapsöl	

Kartoffeln waschen, 20 Minuten in der Schale dämpfen und pellen. Zwei Drittel davon stampfen. Ein Drittel würfeln. Rotkohl putzen, waschen, vierteln, den Strunk heraus-schneiden und Kohl sehr fein hobeln. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In Zitronensaft legen, damit sie nicht braun werden. Kresse putzen und waschen. Für Kartoffeldressing gestampfte Kartoffeln mit Brühe, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Rotkohl, Äpfel, Kresse, Maronen und Kartoffelwürfel auf Tellern

und mit Dressing überziehen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 12.11 Rotkohl-Salat mit gebratenen Putenwürfeln

450 g Rotkohl	3 EL Rotweinessig
Salz	Pfeffer
100 g Trockenpflaumen	6 EL Öl
80 ml Johannisbeersaft	300 g Putenbrustfilet
80 g Para- oder Haselnüsse	1 TL Honig
1 rote Chilischote	1/2 TL gemahlener Koriander

Rotkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln. Salzen, kräftig durchkneten und ca. 30 Min. ruhen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen. Pflaumen in Scheiben schneiden und mit Saft aufkochen, abkühlen lassen. Nüsse grob hacken und ohne Fettzugabe rösten.

Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Mit Essig, 2 EL Backpflaumensud, etwas Salz sowie Pfeffer vermengen. 4 EL Öl unterschlagen. Kohl, Backpflaumen sowie Nüsse vermengen und mit Dressing beträufeln.

Filet abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Im übrigen Öl rundum 5-8 Min. braten, salzen. Honig, Koriander dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Salat vermengen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen** ca. 10 Min.

**Vorbereiten** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 470 kcal; E 24 g, F 30 g, KH 25 g

### 12.12 Rotkohl-Walnuss-Salat

2 EL getrocknete Cranberrys	4 EL Rapsöl
5 EL Orangensaft	2-3 EL Rotweinessig
1 Orange	etwas Limettensaft und -abrieb
500 g Rotkohl	2 Prisen Zucker
1 Schalotte	Salz, Pfeffer
3 EL Walnüsse	

Cranberrys in Orangensaft einweichen. Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen. Rotkohl fein hobeln. Schalotte fein hacken, Walnüsse grob hacken. Kohl, Schalotte, Rapsöl, Rotweinessig, etwas Limettensaft und -abrieb, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen. Cranberrys mit Saft, Nüsse und Filets unterheben. Mit Korianderblättchen garnieren.

**12.13 Rotkohlsalat***Salat:*

300 g Rotkohl  
3 Äpfel

*Marinade:*

10 EL Erdnussöl  
5 cl Bitterlikör, z. B. Campari  
Salz

Für den Salat den Rotkohl putzen und fein hobeln. Die Äpfel waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Für die Marinade das Erdnussöl mit dem Likör und etwas Salz gut verschlagen. Den Salat damit vermischen und 30 Minuten marinieren lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**12.14 Rotkohlsalat**

500 g Rotkohl  
1 Zwiebel  
1 EL Öl  
15 0 ml Orangensaft

4 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)  
Salz, Pfeffer  
Weißer Balsamico oder Zitronensaft

Rotkohl fein schneiden oder hobeln. Zwiebel abziehen und würfeln, im Öl glasig dünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen; Preiselbeeren zugeben.

Die Mischung heiß über den Rotkohl geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Salat durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Balsamico abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**12.15 Rotkohlsalat**

Salz  
Zucker  
150 ml Rotweinessig  
750 g Rotkohl  
100 g getr. Aprikosen  
200 ml Weißwein  
schwarzer Pfeffer

6 EL Öl  
2 EL Walnussöl  
6 EL roter Traubensaft  
2 rote Zwiebeln  
30 g Pinienkerne  
200 g blaue Weintrauben  
1/2 Orange, unbehandelt

3 l Wasser mit 1 El. Salz, 2 El. Zucker und 1/8 l Rotweinessig aufkochen. Den Rotkohl putzen und als ganzen Kopf darin 10 Min. kochen und über Nacht ziehen lassen. Die Aprikosen im Wein einweichen.

Am nächsten Tag den Kohl vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden oder hobeln. Die Streifen ausbreiten und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Restlichen Essig,

Öl, Traubensaft und Aprikosensud verrühren und den Kohl mindestens 30 Min. darin ziehen lassen.

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Aprikosen halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Orange gründlich waschen, die Schale abschälen und in feine Streifen schneiden.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 12.16 Rotkohlsalat mit Äpfeln

1 klein. Rotkohl (ca. 700g)	Salz
3 säuerliche Äpfel (etwa Gloster)	Pfeffer a. d. Mühle
2 Schalotten	3 EL Zitronensaft
2 EL schwarze Johannisbeer-Konfitüre	2 Zwg. Zitronenthymian (oder Thymian)
3 EL Sonnenblumenöl	

Vom Rotkohl die Außenblätter und den Strunk abschneiden. Den Kohlkopf vierteln, abspülen, das Wasser abschütteln, das Wasser abschütteln, die zarten Teile auf dem Gurkenhobel in dünne Streifen schneiden. Äpfel und Schalotten Schälen. Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse herauschneiden, die Viertel in dünne Spalten, die Schalotten in Ringe, schneiden, alles in eine Schüssel geben.

Die Johannisbeer-Konfitüre in ein Schüsselchen geben, mit dem Öl, etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren Den Zitronenthymian abspülen und trocken schütteln, die Blättchen von 1 Zweig abzupfen und hacken, in die Marinade geben. Diese unter die Zutaten in der Schüssel mischen, abschmecken und 15-20 Min. durchziehen lassen. Dann mit dem restlichen Thymian garnieren und als Vorspeise oder Beilage servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.17 Rotkohlsalat mit Äpfeln

80 ml Rapsöl	80 ml Rotwein
1 Apfel	1 Zitrone
Pfeffer	1 Orange (unbehandelt)
Salz	500 g Rotkohl
40 ml Balsam-Essig	

Rotkohl waschen und fein hobeln. Orange dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und kurz blanchieren. Orange und Zitrone pressen. Rotkohl mit Orangen- und Zitronensaft, Rotwein, Balsam-Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Eine Hälfte des Apfels raspeln und mit der Orangenschale unter den Salat mischen. Eine Stunde ziehen lassen. Die restliche Apfelhälfte würfeln und mit dem Distelöl unter den Salat mischen.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 80

### 12.18 Rotkohlsalat mit Apfel

375 g Rotkohl	Zucker
1 groß. Apfel (150 g)	Kümmel
3 EL Zitronensaft	6 EL Biskin-Öl
Salz	

Den Rotkohl putzen, waschen, kleinschneiden und mit der Holzkeule gut weichstampfen. Den Apfel schälen, achteln, vom Kernhaus befreien und in feine Scheibchen schneiden. Aus Zitronensaft, Salz, Zucker, etwas Kümmel und Biskin-Öl eine Salatsauce bereiten und herzhaft abschmecken. Über die Salatzutaten gießen und gut durchziehen lassen. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.  
**pro Portion:** 182 kcal

### 12.19 Rotkohlsalat mit Apfel & Feta

1 kg Rotkohl	Pfeffer
Salz	Zucker
3 EL Rosinen	gem. Zimt
1 groß. säuerlicher Apfel	evtl. gemahlener Koriander und Gewürznelken
1 EL Zitronensaft	3 EL Cashewkerne
1 mittelgroße Zwiebel	150 g leichter Fetakäse
4 EL Öl (z. B. Walnussöl)	evtl. Schnittlauch z. Garnieren
1/8 l Apfelsaft	
3-4 EL Rotwein-Essig	

Rotkohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen hobeln. Mit ca. 1 TL Salz bestreuen, kräftig durchkneten.

Rosinen waschen, abtupfen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Mit Apfelsaft und Essig ablöschen, aufkochen. Apfel und Rosinen zufügen und ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, 1/2 TL Zimt, je 1 Prise Koriander und Nelken würzen. 3 EL Öl unterrühren.

Marinade über den Kohl gießen und alles mischen. Salat mind. 1 Stunde durchziehen

lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Feta in Scheiben schneiden. Cashewkerne unter den Salat heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Feta anrichten und mit Schnittlauch garnieren. Dazu passt Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 240 kcal; E 12 g, F 12 g, KH 19 g

## 12.20 Rotkohlsalat mit Bündner Fleisch

750 g Rotkohl	4 EL Zucker
Salz	1 Zitrone, Saft von
40 g Korinthen	Cayennepfeffer
300 g eingelegter Kürbis in Stücken (aus dem Glas)	4 EL Olivenöl
50 g Walnusskerne	200 g Bündner Fleisch in hauchdünnen Scheiben

Kohl von äußeren Blättern befreien, abbrausen, trockentupfen, den Strunk entfernen. Rotkohl in feine Streifen teilen. Mit 1 TL Salz bestreuen und so lange (10-15 Min.) mit einem Kartoffelstampfer stampfen, bis sich etwas Flüssigkeit bildet und der Kohl weich ist. Die Korinthen mit kochendem Wasser überbrühen und quellen lassen. Kürbisfleisch in einem Sieb abtropfen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Walnusskerne grob hacken. Einen kleinen Teller mit etwas Öl fetten. Zucker mit 2 EL Wasser in einer Pfanne verrühren, bei starker Hitze zu goldfarbenem Karamell kochen. Walnüsse unterrühren. Die Kerne auf den geölten Teller geben. Den in der Pfanne verbleibenden Karamell mit Zitronensaft und 4 EL Kürbiswasser ablöschen. Kurz einkochen lassen. Mit Salz sowie Cayenne-pfeffer pikant würzen, dann das Olivenöl unterrühren. Das Rotkohlwasser abgießen und das Gemüse mit der Karamellmarinade mischen. Ca. 30 Min. ziehen lassen. Korinthen abgießen, mit Kürbis und Walnüssen unter den Rotkohl heben. Mit Bündner Fleisch anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Marinieren** ca. 30 Min.

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 370 kcal; E 14 g, F 22 g, KH 29 g

## 12.21 Rotkohlsalat mit Dörrzwetschen

1 geraspelter Apfel	Salz, Pfeffer
2 EL Himbeersirup	1/2 Rotkohl
Rapsöl	100 g Dörrzwetschen
Essig	



Dörrzwetschen abwaschen und in lauwarmen Wasser (oder in Rotwein) ein paar Stunden einweichen. Aus dem Rotkohl den Strunk herausschneiden und den Kohl fein hobeln. Mit reichlich Wasser, Salz und Essig etwa 4 Minuten kochen. Kalt abbrausen, gut trockenschleudern und mit den abgetrockneten Zwetschen mischen. In eine Salatschüssel geben und mit einer Sauce aus Rapsöl, Essig, Salz, Pfeffer, Himbeersirup und Apfel übergießen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 12.22 Rotkohlsalat mit Erdnüssen und Apfelstückchen

700 g Rotkohl (kleiner Kopf)	4 EL Öl
Salz	1/2 TL Kümmel
1 groß. Apfel	Pfeffer
4 EL Zitronensaft	100 g ungesalzene Erdnusskerne
2 EL Orangensaft	50 g kandierte Orange, in Streifen

Kohl putzen, vierteln, Strunk entfernen, Kohl fein hobeln. Salz nach Geschmack untermischen, gut vermengen. Ca. 15 Min. ziehen lassen und immer wieder durchkneten. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfelviertel in Stücke schneiden. Aus Zitronen- und Orangensaft, Öl, Kümmel, Pfeffer und Salz eine Marinade anrühren. Rotkohl evtl. unter lauwarmen Wasser abbrausen, ausdrücken, mit der Marinade, den Apfelstücken und den Erdnüssen mischen. Mit kandierten Orangen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**pro Person: ca.:** 320 kcal; E 9 g, F 21 g, KH 23 g

### 12.23 Rotkohlsalat mit Granatapfel Und Haselnüssen

100 g Rotkohl	3 EL Haselnussöl
Salz	2 EL Olivenöl
2 EL Haselnusskerne	2 Handvoll gemischte Blattsalate
1 Schalotte	(z.B. Feldsalat, Radicchio, Grünkohl und
3 EL Himbeeressig	Eichblattsalat)
2 TL Johannisbeergelee	1/2 Granatapfel, Kerne von
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Die äußeren Blätter vom Rotkohl lösen, den Strunk keilförmig herausschneiden und den Rotkohl in ganz feine Streifen schneiden. Mit 1/4 TL Salz in einer Schüssel mischen und mit den Händen kurz durchkneten. Beiseitestellen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Für die Vinaigrette Schalotte pellen und fein würfeln. Schalotte, Himbeeressig, Johannisbeergelee, 1 gute Prise Salz, Pfeffer und beide Öle kräftig verquirlen. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen.

Blattsalate und Rotkohl mit der Vinaigrette mischen, auf Teller verteilen, mit Granatapfel- und Haselnusskernen bestreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten

**pro Portion:** 198 kcal

## 12.24 Rotkohlsalat mit Granatapfeldressing

### *Salat:*

500 g Rotkohl, in feinen Streifen  
1 EL Salz  
75 ml Weinessig  
1/8 l heiße Gemüsebrühe  
1 Salatherz  
1 Chicoree  
2 Orangen, filetiert

### *Dressing:*

1 Granatapfel  
4 cl Grenadinesirup  
75 ml Orangensaft  
50 ml Obstessig  
Salz  
Pfeffer  
75 ml Olivenöl

Rotkohl mit Salz bestreuen und mit Essig beträufeln, mit den Händen kräftig durchkneten. Brühe angießen und den Rotkohl so lange kneten, bis er geschmeidig und weich ist.

Salat und Chicoree putzen, waschen und auf Tellern anrichten. Orangenfilets und Rotkohlsalat darauf anrichten.

Für das Dressing Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen und mit Grenadinesirup, Orangensaft und Obstessig verrühren. Salzen und pfeffern. Zum Schluss Öl einrühren und den Salat damit beträufeln. Nach Wunsch mit Zwiebelringen belegt servieren.

Info: Grenadine ist ein blutroter Fruchtsirup und wird aus Granatäpfeln hergestellt. Er ist alkoholfrei, aber man bekommt ihn u. a. in den Spirituosenabteilungen der Supermärkte.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**Pro Portion:** 288 kcal

## 12.25 Rotkohlsalat mit Käse

1 klein. Rotkohl (ca. 600 g)  
250 g Feldsalat  
1 Glas Schattenmorellen (720 g)  
200 g Hartkäse (z. B. Comté)

3 EL Rapsöl  
1 EL Senf  
Salz  
Pfeffer

Rotkohl putzen, abbrausen und fein hobeln. Feldsalatverlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Schattenmorellen abgießen, den Saft dabei auffangen. Die Kirschen mit dem Rotkohl mischen. Den Käse entrinden, in Stifte schneiden. Das Öl mit dem Senf und der Hälfte des Kirschsafte verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kirschdressing über den Salat träufeln und mit Folie bedeckt etwa 20 Min. ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Feldsalat unterheben und den Käse darüber streuen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person:** 210 kcal

## 12.26 Rotkohlsalat mit Kartoffeln

250 g Rotkohl

Salz

200 g Radicchio

1 Zwiebel

2 Blutorangen

400 g frisch gekochte Pellkartoffeln

5 EL Olivenöl

3 EL Apfelessig

Pfeffer

Rotkohl waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. blanchieren. Herausnehmen, abtropfen und etwas auskühlen lassen. Dann den Kohl einmal der Länge nach durchschneiden und in feine Streifen hobeln. Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwas dickere Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Blutorangen gründlich schälen und filetieren. Die warmen Kartoffeln pellen und halbieren. Olivenöl mit Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln, Rotkohl, Radicchio, Zwiebel sowie Orangenfilets in einer Schüssel vermengen. Das Dressing darüber träufeln, gut untermengen und den Salat ca. 10 Min. ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Den Salat auf Tellern anrichten und eventuell mit Petersilie garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Ziehen** ca. 10 Min.

**Vorbereiten** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 180 kcal; E 3 g, F 13 g, KH 12 g

## 12.27 Rotkohlsalat mit Maronen

400 g Kartoffeln

1 klein. Kopf Rotkohl (ca. 750 g)

1/2 Zitrone

1 Bd. Brunnenkresse

125 ml Gemüsebrühe

4 EL Rapsöl

3 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

300 g Maronen

(verzehrfertig, vakuumverpackt,  
in der Gemüseabteilung erhältlich)

Kartoffeln mit einer Gemüsebürste gründlich säubern, waschen. 20 Min. in der Schale dämpfen. Abgießen, ausdampfen lassen und pellen. 2/3 der Kartoffeln stampfen, den Rest in kleine Würfel schneiden. Den Rotkohl putzen, waschen und in Viertel teilen. Den Strunk herauschneiden und die Kohlviertel mit einem Küchenhobel sehr fein raspeln. Die Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelhälften anschließend in dünne Spalten schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen und die Äpfel damit beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Brunnenkresse abbrausen und gut trockenschütteln. Für das Dressing die gestampften Kartoffeln mit der Gemüsebrühe, dem Rapsöl, dem Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker verrühren. Rotkohl, Äpfel, Kresse, Maronen sowie Kartoffelwürfel auf 4 kleinen Tellern anrichten und mit dem Kartoffeldressing beträufeln. Den Rotkohlsalat sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**pro Person ca.:** 370 kcal; E 8 g, F 10 g, KH 60 g

### 12.28 Rotkohlsalat mit Orangen

400-500 g Rotkohl	3 Orangen
4 EL Rapsöl	2 Äpfel
2-3 EL Essig oder Zitronensaft	1 EL kleingehackte Pistazien
Salz, Pfeffer	1 EL Rosinen
1 EL Honig	2-3 Walnüsse

Rotkohl waschen und sehr fein hobeln. Rapsöl, Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig zu einer Marinade verrühren, über den Rotkohl geben und ziehen lassen. Die Orangen schälen und filetieren, die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden und unter den Rotkohl heben. Mit Pistazien, Rosinen und Nüssen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 45

### 12.29 Rotkohlsalat mit Orangen und Sultaninen *Insalata di cavolo rosso con arancia*

700 g Rotkohl	1 Orange, Saft von
2 Orangen	1/4 Bd. Schnittlauch, gehackt
25 g Sultaninen (oder Rosinen)	1/2 TL Kümmel
4 EL Balsamicovinaigrette	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 EL Walnussöl	

Den Kohl vierteln, das Herz entfernen und sehr fein schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Kümmel hinzufügen. Das Dressing aus Balsamico, Öl und Orangensaft

anrühren und über den Rotkohl geben. Gut umrühren und für 15 Min. ruhen lassen, um den Geschmack zu intensivieren. Die Orangen schälen, filetieren und nach den 15 Min. zusammen mit den Sultaninen zum Salat geben. Den Salat auf kleinen Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** 30 Min. plus 15 Min. Ruhezeit

### 12.30 Rotkohlsalat mit Sultaninen

1 Rotkohl (ca. 750 g)	60 g Walnusshälften
Salz	80 g Sultaninen
200 ml Roséwein	1 EL Sesam
2 EL Himbeeressig	3 EL Walnussöl
Zucker	1 EL Schnittlauchröllchen
Pfeffer	

Die äußeren Kohlblätter entfernen. Kohlkopf vierteln und Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel jeweils in sehr dünne Scheiben hobeln und schuppenartig auf Tellern anrichten. Kohl salzen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Wein aufkochen und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Essig, 1 Prise Zucker sowie Pfeffer zugeben. Heiße Marinade auf die Rotkohlstreifen geben. Weitere 10 Min. ziehen lassen. Walnüsse nach Wunsch grob hacken, mit Sultaninen und Sesam über den Salat streuen und Öl darüberträufeln. Salat mit Schnittlauchröllchen und nach Wunsch mit Schnittlauchhalmen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Ziehen** ca. 15 Min.

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**Person ca.:** 280 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 23 g

### 12.31 Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks

1 klein. Rotkohl (ca. 1,5 kg)	8-10 EL Weißwein-Essig
Salz, Pfeffer	1-2 EL flüssiger Honig
3 EL Öl	2 Putenschnitzel (à ca. 200 g)
1 Bd. Lauchzwiebeln	6 EL Teriyaki-Marinade
1 klein. rote Chilischote	75 g Sprossen (z. B. Alfalfa-und Radieschensprossen)
1 mittelgroße Zwiebel	
200 ml Orangensaft	

Kohl putzen, waschen, vierteln und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Mit 1 1/2 TL Salz und 1 EL Öl in einer Schüssel gut durchkneten. Lauchzwiebeln putzen, waschen

und in feine Ringe schneiden. Chili putzen, längs einritzen, entkernen und waschen. Chili fein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Mit Orangensaft und Essig ablöschen. Mit Honig, Chili und Pfeffer würzen. Die Vinaigrette mit Kohl und Lauchzwiebeln mischen. Salat mind. 1 Stunde ziehen lassen. Fleisch waschen, trocken tupfen und halbieren. Mit Marinade beträufeln und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann in 1 EL heißem Öl pro Seite 3-4 Minuten braten. Sprossen abspülen, abtropfen lassen. Salat mit Sprossen anrichten, Steaks dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Marinierzeit** mind. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 310 kcal; E 32 g, F 7 g, KH 27 g

### 12.32 Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette und Croûtons

400 g Rotkohl	200 g Radicchio
Salz	100 g Chicorée
50 ml Essig (z. B. Apfelessig)	4 EL Öl (z.B. Walnussöl)
100 ml Brühe	2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	1 EL Orangensaft
50 g Walnusskerne	1 TL Balsamico-essig
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
50 g Speckwürfel	150 g Roquefort in Würfeln
50 g Toast in Würfeln	

Kohl putzen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen hobeln, salzen. Essig, Brühe, Zucker aufkochen, mit Kohl vermengen und ca. 60 Min. marinieren lassen. Dabei ab und zu umrühren. Walnüsse hacken. Knoblauch abziehen. Speck in einer heißen Pfanne auslassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Toastwürfel, Nüsse und geviertelten Knoblauch im Bratfett anrösten. Knoblauch entfernen. Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen. Radicchio, Chicorée putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Rotkohl auf Tellern anrichten. Öl mit Zitronen- und Orangensaft sowie Balsamicoessig verrühren, salzen und pfeffern. Rotkohlsalat mit der Vinaigrette beträufeln und mit Speck, Croutons, Walnüssen sowie Roquefort-Stücken bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Pers

**Marinieren** ca. 60 Min.

**Zubereitungszeit** Ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 435 kcal; E 13 g, F 39 g, KH 8 g

### 12.33 Rotkohlsalat mit Ziegenkäse

1 kg Rotkohl	50 g Walnußkerne
Salz	4 EL Olivenöl
4 EL Balsamessig, evtl. mehr	1 Bd. Petersilie, glatte
2 EL Honig	1 Bd. Frühlingszwiebeln
2 EL Senf, körniger	200 g Ziegenkäse
Pfeffer	

Rotkohl vierteln und mit dem Schnitzelwerk fein raspeln. Mit 2 TL Salz geschmeidig stampfen. Austretende Flüssigkeit abgießen. Kohl mit Essig, Honig und Senf vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse im Universalzerkleinerer grob hacken, im heißen Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 rösten, zum Kohl geben.

Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer fein hacken, Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Beides untermengen. Den Ziegenkäse zerbröseln und vor dem Servieren darüberstreuen. Dazu paßt geröstetes Brot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Pro Portion:** 398 kcal / 1672 kJ

### 12.34 Salat von Rotkohl mit Orangen

400 g (-500) Rotkohl	3 Orangen
4 EL Öl	2 Äpfel
2 EL (-3) Essig oder Zitronensaft	1 EL klein gehackte Pistazien
Salz	1 EL Rosinen
Pfeffer	3 Walnüsse
1 EL Honig	

Rotkohl waschen und sehr fein hobeln. Rapsöl, Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig zu einer Marinade verrühren, über den Rotkohl geben und ziehen lassen. Die Orangen schälen und filetieren, die Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden und unter den Rotkohl heben. Mit Pistazien, Rosinen und Nüssen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 12.35 Sesam-Rotkohlsalat mit Hähnchenstreifen

1 klein. Rotkohl (ca. 1 kg)	5-7 EL Öl
Salz	2 Mini-Römersalate
Pfeffer	1/2 Salatgurke
Zucker	2 EL Sesam
4-5 EL Weißweinessig	4 Hähnchenkeulen (à ca. 180 g;

Knochen evtl. vom Fleischer (4 Hähnchenfilets)  
auslösen lassen; ersatzweise

Kohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in dünne Streifen hobeln oder schneiden. Mit 1 TL Salz mischen und mit den Händen kräftig durchkneten. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Essig, Salz, Pfeffer und 1/2 TL Zucker verrühren. 4-6 EL Öl kräftig darunter schlagen. Salat putzen, waschen und trocken schütteln. Gurke waschen. Salat und Gurke in feine Streifen schneiden. Beides mit der Vinaigrette gut unter den Rotkohl mischen. Weitere ca. 30 Minuten ziehen lassen. Sesam in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Evtl. Hähnchenkeulen entbeinen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum ca. 5 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam unter den Rotkohlsalat heben. Salat nochmals abschmecken und mit den Hähnchenstreifen anrichten. Dazu schmeckt dünnes orientalisches Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 4 PERSONEN

**Marinierzeit** ca. 1 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Pro Portion ca.:** 430 kcal; E 29 g, F 29 g, KH 9 g

### 12.36 Warmer Rotkohlsalat

1 klein. Kopf Rotkohl (400 g)	Salz
1 Tas. Rotwein	Pfeffer
1 EL Zucker	200 g Frühstücksspeck
4 EL Rotweinessig	1 EL Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl)
1 Prise Nelkenpulver	1 Apfel (z. B. Roter Berlepsch)

Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Mit Rotwein, Zucker, Essig, Nelkenpulver, Salz und Pfeffer vermischen und alles zuge- deckt 15 Minuten dünsten. Frühstücksspeck würfeln und im Öl auslassen. Den Apfel unter lauwarmem Wasser gründlich abbürsten und trockentupfen. Vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Zusammen mit den Speckwürfeln über dem Salat verteilen und ihn lauwarm servieren. Er schmeckt gut zu gebratenem Fleisch, Geflügel oder Fisch.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 12.37 Warmer Rotkohlsalat

1 Tasse Rotwein	1 Apfel (z.B. Roter Berlepsch)
1 Prise Nelkenpulver	1 EL Rapsöl (z.B. Sonnenblumenöl)
1 Kopf Rotkohl (400 g)	200 g Frühstücksspeck



Pfeffer	4 EL Rotweinessig
Salz	1 EL Zucker

Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Mit Rotwein, Zucker, Essig, Nelkenpulver, Salz und Pfeffer vermischen und alles zuge- deckt 15 Minuten dünsten. Frühstücksspeck würfeln und im Öl auslassen. Den Apfel unter lauwarmem Wasser gründlich abbürsten und trockentupfen. Vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Zusammen mit den Speckwürfeln über dem Salat verteilen und ihn lauwarm servieren. Er schmeckt gut zu gebratenem Fleisch, Geflügel oder Fisch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 35

### 12.38 Würziger Rotkohlsalat mit Feigen

1 klein. Rotkohl (ca. 800 g)	1 TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer	1/8 l weißer Balsamico- oder Apfelessig
2 mittelgroße Zwiebeln	2 EL flüssiger Honig, ca.
75 g magere	4 reife Feigen
Schinkenwürfel	evtl. Majoran zum Garnieren
3-4 EL Öl	

Rotkohl vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. In eine große Schüssel geben. 2 TL Salz zufügen und mit den Händen kräftig durchkneten. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Schinken in 1 EL heißem Öl anbraten, herausnehmen. 2-3 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Majoran zugeben. Mit Essig ablöschen und aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen. Marinade mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und heiß über den Rotkohl gießen. Alles mischen. Ca. 2 Stunden ziehen lassen. Feigen waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Salat nochmals abschmecken. Schinken und Feigen unterheben. Garnieren.

Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Marinierzeit** ca. 2 Std.

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 200 kcal; E 7 g, F 9 g, KH 22 g



## 13 Vegetarisches, Vollwert

### 13.1 Marroni-Burger auf Rotkraut

#### *Rotkraut*

1 EL Butter  
 1 Zwiebel, fein gehackt  
 600 g Rotkabis,  
 geviertelt, Strunk entfernt, in feinen Streifen  
 3 dl Gemüsebouillon  
 2 EL Obstessig  
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

300 g Tofu, grob gerieben  
 250 g tiefgekühlte Marroni, aufgetaut, grob gehackt  
 1 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt  
 1 Ei, verklopft  
 3 EL Paniermehl  
 1 1/2 EL Mehl  
 1 1/4 TL Salz  
 wenig Pfeffer  
 2 EL Mehl  
 Öl zum Braten

#### *Burger*

Butter im Dampfkochtopf warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Rotkabis begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon und Essig dazugießen, würzen. Topf verschließen. Ab Erscheinen des 2. Ringes ca. 4 Min. garen (2 rote Striche müssen immer sichtbar sein). Topf von der Platte nehmen, erst öffnen, wenn sich das Ventil gesenkt hat.

Burger: Tofu und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse in 12 Portionen teilen, mit nassen Händen zu ca. 2 cm dicken Burgern formen, im Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Burger beidseitig je ca. 5 Min. braten, herausnehmen, mit dem Rotkraut anrichten.

**Mengenangabe:** 12 Stück

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Pro Person:** 342 kcal / 1436 kJ; E 14 g, F 12 g, KH 44 g



## 14 Vorspeisen, Suppen

### 14.1 Rotkabis-Kastanien-Suppe

1 EL Bratbutter	5 dl Gemüsebouillon, ca.
1 Zwiebel, fein gehackt	1 TL Butter
250 g Rotkabis, in feinen Streifen	beiseite gestellte Kastanien, grob gehackt
200 g tiefgekühlte Kastanien,	1/2 TL Zucker
ca. 50 g beiseite gestellt, angetaut	1 dl Halbrahm, flaumig geschlagen
2 EL Apfelwein	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Rotkabis und Kastanien ca. 5 Min. mitdämpfen, Apfelwein begeben. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 25 Min. köcheln. Kabis und Kastanien mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurück-gießen. Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Kastanien mit dem Zucker goldbraun braten. Zwei Drittel des Schlagrahms und der Kastanien mit dem Schwingbesen unter die Suppe rühren, diese nur noch heiß werden lassen, würzen. In vorgewärmten Suppenschüsselchen oder Tellern anrichten, mit dem restlichen Rahm und den gehackten Kastanien garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Rahm 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Mengenangabe:** 8 dl

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 Std.

**Pro Person:** 223 kcal / 934 kJ; E 4 g, F 11 g, KH 25 g

### 14.2 Rotkohlsüppchen

500 g Rotkohl	1 Msp. Muskat
2 Zwiebeln	1 Msp. gemahlene Nelken
1/4 l Fleischbrühe	1 Msp. Zimt
50 g Butter	2 EL Zucker
1/4 l Fleischbrühe	4 TL Creme fraîche
1/4 l Rotwein	<i>Zum Garnieren:</i>
2 EL Essig-Essenz (25 %)	Zitronenmelisseblättchen
Salz	Grüne Apfelschalen
Pfeffer	

Rotkohl putzen und waschen. Rotkohl grob zerkleinern und im Mixer pürieren. Zwiebeln in Würfel schneiden. Rotkohlpüree mit Brühe, Butter und Zwiebeln in eine mikrowelleneignete Schüssel geben. Zugedeckt bei 700 Watt 8 Minuten garen. Schüssel herausnehmen.

Brühe, Rotwein, Essig-Essenz, Salz, Pfeffer, Gewürze und Zucker unterrühren und zugedeckt weitere 5 Minuten garen. Suppe in der Schüssel 1 Minute ruhen lassen, dann abschmecken. In Suppentassen füllen und je 1 TL Creme fraîche darauf geben. Mit Zitronenmelisseblättchen und Apfelschalenstreifen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Eine Portion enthält:** 252 kcal / 1056 kJ

### 14.3 Rotkohlsüppchen mit Äpfeln

500 g Rotkohl, in Streifen	Salz
1 Zwiebel, fein gewürfelt	Pfeffer
2 EL Butter	Muskat
2 säuerliche Äpfel, gewürfelt	2 EL Preiselbeerkonfitüre
1 Zitrone, Saft von	Speisestärke
1/4 l Rotwein	4 EL Creme fraîche
400 ml Gemüsebrühe	

Rotkohl und Zwiebel in der heißen Butter unter Rühren kurz andünsten. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln und kurz mitbraten.

Rotwein und Brühe angießen und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Konfitüre einrühren. Alles bei mäßiger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Etwas Rotkohl beiseite stellen, Rest pürieren.

Rotkohlsüppchen mit etwas angerührter Speisestärke binden, restl. Rotkohl wieder zufügen. Suppe auf Tellern verteilen und je 1 EL Creme fraîche darauf geben. Nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**Garzeit** ca. 20 Min.

**Pro Portion ca.:** 300 kcal

### 14.4 Rotkohlsuppe

500 g Rotkohl	1 Msp. Muskat
2 Zwiebeln	1 Msp. gemahlene Nelken
1/4 l Fleischbrühe	1 Msp. Zimt
50 g Butter	2 EL Zucker
1/4 l Rotwein	4 TL Creme fraîche
2 EL Essig-Essenz (25 %)	<i>Garnierung:</i>
Salz	Zitronenmelisse
Pfeffer	1 Apfel

Rotkohl putzen und waschen. Rotkohl grob zerkleinern und fein raspeln. Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Rotkohlraspel mit Brühe, Butter und Zwiebeln in eine mikrowellen geeignete Schüssel geben. Zugedeckt bei 700 Watt 8 Min. garen. Schüssel herausnehmen. Rotwein, Essig-Essenz, Salz, Pfeffer, Gewürze und Zucker unterrühren und zugedeckt weitere 5 Min. garen. Suppe in der Schüssel 1 Min. ruhen lassen, dann abschmecken. In Suppentassen füllen und je 1 TL Creme fraîche darauf geben. Mit Zitronenmelisseblättchen und Apfelschalenstreifen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 14.5 Rotkrautsuppe

1 Stange Porree	300 g Kartoffeln
gehackte Petersilie	Salz
2 EL saure Sahne oder Crème fraîche	etwas Zucker
4 EL Rotweinessig	1 TL Pfefferkörner
3 EL Speiseöl	4 Gewürznelken
4 Zwiebeln	750 g Rinderquerrippe
500 g Rotkohl	

Rinderquerrippe in 1,5 Liter Wasser mit den Gewürznelken, Pfefferkörnern, Zucker und Salz garen. Fleisch aus der Brühe nehmen und würfeln, Brühe durch ein Sieb gießen. Kartoffeln in Würfel schneiden, in der Brühe 10 Minuten garen. Inzwischen Rotkohl in Streifen schneiden und mit den gewürfelten Zwiebeln in etwas Öl andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen und Rotweinessig zufügen. Porree in Streifen schneiden und zugeben, Fleisch und Rotkohl zur Brühe geben und mit saurer Sahne oder Crème fraîche abschmecken. Mit gehackter Petersilie überstreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 50





## Index

### ADVENT

Adventsgewürzbraten mit Rotkohl, 25

### APFEL

Rotkohl-Apfel-Rohkost, 74

Rotkohlsalat mit Äpfeln, 78

Rotkohlsüppchen mit Äpfeln, 94

Zimtratkohl mit Schmoräpfeln, 14

### AUFLAUF

Kohlaufauf blau-weiß, 18

Rotkohl-Kasseler-Auflauf, 19

### BAYRISCH

Blaukraut (Rotkohl), 3

### BEILAGE

Apfelblaukraut, 1

Apfelrotkohl, 1

Balsamico-Preiselbeer-Rotkohl, 2

Birnen-Schoko-Rotkohl, 3

Blaukraut (Rotkohl), 3

Champagner-Rotkraut, 53

Feigenrotkohl, 4

Johannisbeer-Rotkohl im Apfel, 4

Kastanien-Rosenkohl-Topf, 5

Ostpreussisches Rotkraut, 5

Rotkohl, 6–8, 48

Rotkohl aus dem Backofen, 9

Rotkohl in Käsecreme, 58

Rotkohl mit Äpfeln, 9

Rotkohl mit Äpfeln und Rotwein -  
Cappuccio rosso con le mele, 10

Rotkohl mit Preiselbeeren, 10

ROTKRAUT, 12

Rotkraut, 11, 12

Rotkraut mit Orangen, 13

Rotkraut, pikant, 13

Süßsaurer Rotkohl, 14

Zimtratkohl mit Schmoräpfeln, 14

### BIER

Rotkohlroulade in fruchtiger Biersauce,  
60

### BIRNE

Birnen-Schoko-Rotkohl, 3

Lauwarmer Rotkohlsalat mit Birnen, 72

### BLAUKRAUT

Rotkohl (Blaukraut), 49

Rotkohl mit Äpfeln und Rotwein -  
Cappuccio rosso con le mele, 10

Rotkohl-Gnocchi, 59

ROTKRAUT, 12

### BRATEN

Brättorte mit Gemüse, 25

Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl  
und Klößen, 28

Sauerbraten, 34

Sauerbraten mit Blaukraut, 36

Weihnachtsgänsebraten mit Gewürz-  
Rotkohl, 45

### CAMEMBERT

Camembert-Torte auf Risotto, 51

### DEZEMBER

Camembert-Torte auf Risotto, 51

Pikanter Rotkohlsalat mit Hähnchen, 73  
Rotkohl, 48

Rotkohl-Walnuss-Salat, 76

Rotkohlsalat mit Apfel & Feta, 79

Rotkohlsalat mit Ziegenkäse, 86

Rotkraut, 12

Serviettenknödel mit Apfelrotkohl, 64

### DIABETES

Apfelrotkohl, 1

### EI

Schupfnudeln mit Rotkraut und Spiege-  
lei, 67

### EINFACH

Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 20

Rotkohlsalat mit Sultaninen, 85

Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette  
und Croûtons, 86

Schupfnudeln mit Rotkraut und Spiege-  
lei, 67

## EINGEMACHTES

Apfel-Rotkohl, 15

## EINTOPF

Borschtsch mit Ente, 17

Rotkohl-Eintopf mit Backpflaumen, 19

Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 20

Rotkraut-Eintopf, 20

## ENTE

Borschtsch mit Ente, 17

Ente mit Orangen und Rotkohl, 37

Gewürzente mit Rotweinkohl und Kartoffelnudeln, 42

Marinierte Entenbrust auf Rotkohl-Früchte-Salat, 72

## ESSKASTANIE

Hähnchen mit Rotkohl, Äpfel und Maronen, 43

Marroni-Burger auf Rotkraut, 91

Rotkohl-Maronen-Salat mit Kartoffeldressing, 75

## FEBRUAR

Rotkohlsalat mit Bündner Fleisch, 80

Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks, 85

Rotkohlsuppe, 94

Speck-Kabis-Gratin, 21

## FEIGE

Feigenrotkohl, 4

## FILET

Rindermedaillons mit würzigem Rotkohl, 29

Rotkohlwickel in Rotweinsauce, 33

## FISCH

Hechttranchen auf Rotkraut, 23

## FLEISCH

Adventsgewürzbraten mit Rotkohl, 25

Gegrillte Schweinerippchen mit Ingwerrotkohl, 26

Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat, 27

Hackbraten auf Rotkohl-Sahne-Gemüse, 27

Hirschsteak mit Rotkohlsalat, 28

Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen, 28

Rindermedaillons mit würzigem Rotkohl, 29

Rinderroulade mit Apfel-Rotkohl, 30

Rinderrouladen mit Rotkohl, 31

Rotkabis-Rindfleisch-Gratin, 18

Rotkohl mit Rippchen, 58

Rotkohl-Kasseler-Auflauf, 19

Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 20

Rotkohlrouladen, 60

Rotkohlrouladen in Rotwein, 33

Rotkohlwickel in Rotweinsauce, 33

Rotkrautsuppe, 95

Rotwickel mit Zwiebelpüree und Specksauce, 63

Saft-Rippli mit Rotkabis, 34

Sauerbraten, 34

Sauerbraten mit Blaukraut, 36

## GAENSEKEULE

Gänsekeule mit Rotkohl, 40

## GANS

Gänsebraten mit Gewürzrotkraut und Lebkuchensauce, 37

Gänsebraten mit Kartoffelklößen und Rotkohl, 38

Gänsebrust mit Rotkohlmousse und warmen Kokosnuss-Würfeln, 40

Gänsekeule mit Rotkohl, 40

Gebratene Gänsebrust mit Rotkraut-Fülläpfeln und geriebenem Kloß, 41

Rotkohl, 7

Weihnachtsgänsebraten mit Gewürz-Rotkohl, 45

## GEFLUEGEL

Borschtsch mit Ente, 17

Ente mit Orangen und Rotkohl, 37

Gänsebraten mit Gewürzrotkraut und Lebkuchensauce, 37

Gänsebraten mit Kartoffelklößen und Rotkohl, 38

Gänsebrust mit Rotkohlmousse und warmen Kokosnuss-Würfeln, 40

Gänsekeule mit Rotkohl, 40

- Gebratene Gänsebrust mit Rotkraut-Fülläpfeln und geriebenem Klob, 41
- Gewürzente mit Rotweinkohl und Kartoffelnudeln, 42
- Hähnchen mit Rotkohl, Äpfel und Maronen, 43
- Hühnerbrüstchen in Rotkohl mit Zwiebel-Kümmelsauce, 44
- Marinierte Entenbrust auf Rotkohl-Früchte-Salat, 72
- Putensauerbraten mit Rotkohl, 44
- Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 56
- Rotkohl, 7
- Rotkohl-Salat mit gebratenen Putenwürfeln, 76
- Weihnachtsgänsebraten mit Gewürz-Rotkohl, 45
- GEFUELLT
- Gefüllter Rotkohl, 54
- GEMUESE
- Apfel-Rotkohl, 15
- Apfelrotkohl, 1, 2
- Birnen-Schoko-Rotkohl, 3
- Champagner-Rotkraut, 53
- Feigenrotkohl, 4
- Frittierte Rotkohlbällchen, 53
- Gefüllte Rotkohlblätter mit Landjäger, 54
- Gefüllter Rotkohl, 55
- Johannisbeer-Rotkohl im Apfel, 4
- Ostpreussisches Rotkraut, 5
- Rinderrouladen mit Rotkohl, 31
- Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 56
- Rotkabiswickel, 57
- Rotkohl, 6–8, 48, 49
- Rotkohl (Blaukraut), 49
- Rotkohl aus dem Backofen, 9, 57
- Rotkohl mit Äpfeln, 9
- Rotkohl mit Preiselbeeren, 10
- Rotkohl mit Rippchen, 58
- Rotkohl mit Sauerkirschen, 11
- Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 20
- Rotkohlbratlinge mit Quittensauce, 59
- Rotkohlroulade in fruchtiger Biersauce, 60
- Rotkohlrouladen, 60
- Rotkohlrouladen in Rotwein, 33
- Rotkohlrouladen mit Hackfüllung, 61
- Rotkraut, pikant, 13
- Rotkrauttorte, 62
- Rotwickel mit Zwiebelpüree und Specksoße, 63
- Serviettenknödel mit Apfelrotkohl, 64
- Süßsaurer Rotkohl, 14
- Thüringer Kohlrouladen, 64
- Zimtrotkohl mit Schmoräpfeln, 14
- GEMUESEGERICHT
- Rotkohl in Käsecreme, 58
- GNOCCHI
- Rotkohl-Gnocchi, 59
- GRANATAPFEL
- Rotkohlsalat mit Granatapfeldressing, 82
- GRATIN
- Rotkabis-Rindfleisch-Gratin, 18
- Speck-Kabis-Gratin, 21
- GRUENKOHL
- Kohl - Rund um den Kohlkopf, 47
- GRUNDLAGE
- Rotkohl, 48
- HACK
- Brättorte mit Gemüse, 25
- Hackbraten auf Rotkohl-Sahne-Gemüse, 27
- Krautwickel auf Thüringer Art, 55
- Rotkohlrouladen, 60
- Rotkohlrouladen in Rotwein, 33
- Rotkohlrouladen mit Hackfüllung, 61
- Rotwickel mit Rinderfüllung, 62
- Rotwickel mit Zwiebelpüree und Specksoße, 63
- HACKBRATEN
- Hackbraten auf Rotkohl-Sahne-Gemüse, 27
- HAUPTGERICHT
- Rotkohl-Gnocchi, 59

## HECHT

Hechttranchen auf Rotkraut, 23

## HERZHAFT

Rotkohl mit Sauerkirschen, 11

## HIRSCH

Hirschsteak mit Rotkohlsalat, 28

## HUHN

Hähnchen mit Rotkohl, Äpfel und Maronen, 43

Hühnerbrüstchen in Rotkohl mit Zwiebel-Kümmelsauce, 44

Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 56

## INFORMATION

Kohl - Rund um den Kohlkopf, 47

Rotkohl, 49

Rotkohl (Blaukraut), 49

## ITALIEN

Rotkohl mit Äpfeln und Rotwein - Cappuccino rosso con le mele, 10

Rotkrauttorte, 62

## JANUAR

Hechttranchen auf Rotkraut, 23

Rotkabis-Kastanien-Suppe, 93

Rotkabis-Rindfleisch-Gratin, 18

Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 20

Rotkohlsalat mit Käse, 82

Rotkraut-Eintopf, 20

Saft-Rippli mit Rotkabis, 34

Sesam-Rotkohlsalat mit Hähnchenstreifen, 87

## KAESE

Camembert-Torte auf Risotto, 51

Rotkohlsalat mit Käse, 82

## KALB

Brättorte mit Gemüse, 25

## KARTOFFEL

Rotkohlbratlinge mit Quittensauce, 59

Rotkrauttorte, 62

## KASSELER

Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat, 27

Rotkohl-Kasseler-Auflauf, 19

## KASTANIE

Kastanien-Rosenkohl-Topf, 5

Rotkabis-Kastanien-Suppe, 93

Rotkraut, 11

## KLOSS

Gänsebraten mit Kartoffelklößen und Rotkohl, 38

Gebratene Gänsebrust mit Rotkraut-Fülläpfeln und geriebenem Kloß, 41

Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen, 28

## KNOEDEL

Serviettenknödel mit Apfelrotkohl, 64

## KOHL

Apfelrotkohl, 1, 2

Asiatischer Vollreissalat, 71

Blaukraut (Rotkohl), 3

Champagner-Rotkraut, 53

Ente mit Orangen und Rotkohl, 37

Frittierte Rotkohlbällchen, 53

Gefüllter Rotkohl, 54, 55

Hähnchen mit Rotkohl, Äpfel und Maronen, 43

Hühnerbrüstchen in Rotkohl mit Zwiebel-Kümmelsauce, 44

Kastanien-Rosenkohl-Topf, 5

Kohl - Rund um den Kohlkopf, 47

Kohlaufauf blau-weiß, 18

Krautwickel auf Thüringer Art, 55

Lauwarmer Rotkohlsalat mit Birnen, 72

Ostpreussisches Rotkraut, 5

Pflaumenkraut, 6

Putensauerbraten mit Rotkohl, 44

Rinderrouladen mit Rotkohl, 31

Rot-Weiss-Salat, 73

Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten, 74

Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 56

Rotkabiswickel, 57

Rotkohl, 8

Rotkohl aus dem Backofen, 9, 57

Rotkohl mit Preiselbeeren, 10

Rotkohl mit Rippchen, 58

Rotkohl-Apfel-Rohkost, 74

Rotkohl-Eintopf mit Backpflaumen, 19

- Rotkohl-Kasseler-Auflauf, 19  
 Rotkohlrouladen, 60  
 Rotkohlrouladen mit Hackfüllung, 61  
 Rotkohlsalat, 77  
 Rotkohlsalat mit Äpfeln, 78  
 Rotkohlsalat mit Dörrzwetschen, 80  
 Rotkohlsalat mit Granatapfeldressing, 82  
 Rotkohlsalat mit Käse, 82  
 Rotkohlsalat mit Ziegenkäse, 86  
 Rotkohlsüppchen, 93  
 Rotkohlsüppchen mit Äpfeln, 94  
 Rotkohlsuppe, 94  
 Rotkohlwickel in Rotweinsoße, 33  
 Rotkraut, 11, 12  
 Rotkraut, pikant, 13  
 Rotkrautsuppe, 95  
 Rotkrauttorte, 62  
 Rotwickel mit Rinderfüllung, 62  
 Sauerbraten mit Blaukraut, 36  
 Speck-Kabis-Gratin, 21  
 Süßsaurer Rotkohl, 14  
 Thüringer Kohlrouladen, 64  
 Warmer Rotkohlsalat, 88  
 Zimtratkohl mit Schmoräpfeln, 14
- KUERBIS
- Rotkohl-Kürbissalat, 75
- LEBKUCHEN
- Gänsebraten mit Gewürzrotkraut und Lebkuchensoße, 37
- LEICHT
- Rotkohl in Käsecreme, 58
- MAERZ
- Schupfnudeln mit Rotkraut und Spiegelei, 67
- MEHLSPEISE
- Rotkraut-Pie, 67
- MENUE
- Rotkohl, 8
- NORDRHEIN-WESTFALEN
- Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen, 28
- NORMAL
- Rotkohl, 8  
 Rotkohlsalat mit Ziegenkäse, 86
- NOVEMBER
- Camembert-Torte auf Risotto, 51  
 Rotkraut, 12  
 Würziger Rotkohlsalat mit Feigen, 89
- OKTOBER
- Kastanien-Rosenkohl-Topf, 5  
 Marroni-Burger auf Rotkraut, 91  
 Rotkabis-Risotto mit Speck, 69  
 Rotkohlwickel in Rotweinsoße, 33  
 Rotkraut-Pie, 67
- ORANGE
- Rotkohlsalat mit Orangen, 84  
 Salat von Rotkohl mit Orangen, 87
- P4
- Rotkohl, 8  
 Rotkohl in Käsecreme, 58  
 Rotkohl mit Sauerkirschen, 11  
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 20  
 Rotkohlsalat mit Ziegenkäse, 86
- PFLAUME
- Pflaumenkraut, 6  
 Rotkohl-Eintopf mit Backpflaumen, 19
- PIE
- Rotkraut-Pie, 67
- PREISELBEERE
- Balsamico-Preiselbeer-Rotkohl, 2
- PUTE
- Putensauerbraten mit Rotkohl, 44  
 Rotkohl-Salat mit gebratenen Putenwürfeln, 76
- REH
- Pflaumenkraut, 6
- REIBEKUCHEN
- Rotkohlbratlinge mit Quittensauce, 59
- REIS
- Asiatischer Vollreissalat, 71  
 Camembert-Torte auf Risotto, 51  
 Rotkabis-Risotto mit Speck, 69
- REISGERICHT

- Rotkohl-Risotto, 69
- RHEINLAND
- Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen, 28
- RIND
- Adventsgewürzbraten mit Rotkohl, 25
- Krautwickel auf Thüringer Art, 55
- Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen, 28
- Rindermedaillons mit würzigem Rotkohl, 29
- Rinderroulade mit Apfel-Rotkohl, 30
- Rinderrouladen mit Rotkohl, 31
- Rotkabis-Rindfleisch-Gratin, 18
- Rotkrautsuppe, 95
- Rotwickel mit Rinderfüllung, 62
- Sauerbraten, 34
- Sauerbraten mit Blaukraut, 36
- RIPPCHEN
- Gegrillte Schweinerippchen mit Ingwerrotkohl, 26
- Rotkohl mit Rippen, 58
- Saft-Rippli mit Rotkabis, 34
- RISOTTO
- Camembert-Torte auf Risotto, 51
- Rotkabis-Risotto mit Speck, 69
- Rotkohl-Risotto, 69
- ROHKOST
- Rotkohl-Apfel-Rohkost, 74
- ROTE-BETE
- Borschtsch mit Ente, 17
- ROTKOHL
- Adventsgewürzbraten mit Rotkohl, 25
- Apfel-Rotkohl, 15
- Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würstchen am Spieß, 71
- Apfelblaukraut, 1
- Apfelrotkohl, 1, 2
- Asiatischer Vollreissalat, 71
- Balsamico-Preiselbeer-Rotkohl, 2
- Birnen-Schoko-Rotkohl, 3
- Blaukraut (Rotkohl), 3
- Borschtsch mit Ente, 17
- Brättorte mit Gemüse, 25
- Camembert-Torte auf Risotto, 51
- Champagner-Rotkraut, 53
- Ente mit Orangen und Rotkohl, 37
- Feigenrotkohl, 4
- Frittierte Rotkohlballchen, 53
- Gänsebraten mit Gewürzrotkraut und Lebkuchensoße, 37
- Gänsebraten mit Kartoffelklößen und Rotkohl, 38
- Gänsebrust mit Rotkohlmousse und warmen Kokosnuss-Würfeln, 40
- Gänsekeule mit Rotkohl, 40
- Gebratene Gänsebrust mit Rotkraut-Fülläpfeln und geriebenem Kloß, 41
- Gefüllte Rotkohlblätter mit Landjäger, 54
- Gefüllter Rotkohl, 54, 55
- Gegrillte Schweinerippchen mit Ingwerrotkohl, 26
- Gewürzente mit Rotweinkohl und Kartoffelnudeln, 42
- Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat, 27
- Hackbraten auf Rotkohl-Sahne-Gemüse, 27
- Hähnchen mit Rotkohl, Äpfel und Maronen, 43
- Hechttranchen auf Rotkraut, 23
- Hirschsteak mit Rotkohlsalat, 28
- Hühnerbrüstchen in Rotkohl mit Zwiebel-Kümmelsauce, 44
- Johannisbeer-Rotkohl im Apfel, 4
- Kastanien-Rosenkohl-Topf, 5
- Kohl - Rund um den Kohlkopf, 47
- Kohlaufauf blau-weiß, 18
- Krautwickel auf Thüringer Art, 55
- Lauwarmer Rotkohlsalat mit Birnen, 72
- Marinierte Entenbrust auf Rotkohl-Früchte-Salat, 72
- Marroni-Burger auf Rotkraut, 91
- Ostpreussisches Rotkraut, 5
- Pflaumenkraut, 6
- Pikanter Rotkohlsalat mit Hähnchen, 73
- Putensauerbraten mit Rotkohl, 44

- Rheinischer Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen, 28
- Rindermedaillons mit würzigem Rotkohl, 29
- Rinderroulade mit Apfel-Rotkohl, 30
- Rinderrouladen mit Rotkohl, 31
- Rot-Weiss-Salat, 73
- Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten, 74
- Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 56
- Rotkabis-Kastanien-Suppe, 93
- Rotkabis-Rindfleisch-Gratin, 18
- Rotkabis-Risotto mit Speck, 69
- Rotkabiswickel, 57
- Rotkohl, 6–8, 48, 49
- Rotkohl (Blaukraut), 49
- Rotkohl aus dem Backofen, 9, 57
- Rotkohl in Käsecreme, 58
- Rotkohl mit Äpfeln, 9
- Rotkohl mit Äpfeln und Rotwein - Cappuccio rosso con le mele, 10
- Rotkohl mit Preiselbeeren, 10
- Rotkohl mit Rippchen, 58
- Rotkohl mit Sauerkirschen, 11
- Rotkohl-Apfel-Rohkost, 74
- Rotkohl-Eintopf mit Backpflaumen, 19
- Rotkohl-Gnocchi, 59
- Rotkohl-Kasseler-Auflauf, 19
- Rotkohl-Kürbissalat, 75
- Rotkohl-Maronen-Salat mit Kartoffeldressing, 75
- Rotkohl-Risotto, 69
- Rotkohl-Salat mit gebratenen Putenwürfeln, 76
- Rotkohl-Walnuss-Salat, 76
- Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 20
- Rotkohlbratlinge mit Quittensauce, 59
- Rotkohlroulade in fruchtiger Biersauce, 60
- Rotkohlrouladen, 60
- Rotkohlrouladen in Rotwein, 33
- Rotkohlrouladen mit Hackfüllung, 61
- Rotkohlsalat, 77
- Rotkohlsalat mit Äpfeln, 78
- Rotkohlsalat mit Apfel, 79
- Rotkohlsalat mit Apfel & Feta, 79
- Rotkohlsalat mit Bündner Fleisch, 80
- Rotkohlsalat mit Dörrzwetschen, 80
- Rotkohlsalat mit Erdnüssen und Apfelstückchen, 81
- Rotkohlsalat mit Granatapfel Und Haselnüssen, 81
- Rotkohlsalat mit Granatapfeldressing, 82
- Rotkohlsalat mit Käse, 82
- Rotkohlsalat mit Kartoffeln, 83
- Rotkohlsalat mit Maronen, 83
- Rotkohlsalat mit Orangen, 84
- Rotkohlsalat mit Orangen und Sultaninen, 84
- Rotkohlsalat mit Sultaninen, 85
- Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks, 85
- Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette und Croûtons, 86
- Rotkohlsalat mit Ziegenkäse, 86
- Rotkohlsüppchen, 93
- Rotkohlsüppchen mit Äpfeln, 94
- Rotkohlsuppe, 94
- Rotkohlwickel in Rotweinsöße, 33
- ROTKRAUT, 12
- Rotkraut, 11, 12
- Rotkraut mit Orangen, 13
- Rotkraut, pikant, 13
- Rotkraut-Eintopf, 20
- Rotkraut-Pie, 67
- Rotkrautsuppe, 95
- Rotkrauttorte, 62
- Rotwickel mit Rinderfüllung, 62
- Rotwickel mit Zwiebelpüree und Specksoße, 63
- Saft-Rippli mit Rotkabis, 34
- Salat von Rotkohl mit Orangen, 87
- Sauerbraten, 34
- Sauerbraten mit Blaukraut, 36
- Schupfnudeln mit Rotkraut und Spiegelei, 67
- Serviettenknödel mit Apfelrotkohl, 64
- Sesam-Rotkohlsalat mit Hähnchenstreifen, 87

- Speck-Kabis-Gratin, 21  
 Süßsaurer Rotkohl, 14  
 Thüringer Kohlrouladen, 64  
 Warmer Rotkohlsalat, 88  
 Weihnachtsgänsebraten mit Gewürz-  
 Rotkohl, 45  
 Würziger Rotkohlsalat mit Feigen, 89  
 Zimtrotkohl mit Schmoräpfeln, 14
- ROULADE
- Rinderroulade mit Apfel-Rotkohl, 30  
 Rinderrouladen mit Rotkohl, 31  
 Rote Rouladen mit Brezelfüllung, 56  
 Rotkohlrouladen mit Hackfüllung, 61  
 Rotkohlwickel in Rotweinsauce, 33  
 Rotwickel mit Zwiebelpüree und  
 Specksauce, 63
- SALAT
- Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würst-  
 chen am Spieß, 71  
 Asiatischer Vollreissalat, 71  
 Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat, 27  
 Lauwarmer Rotkohlsalat mit Birnen, 72  
 Marinierte Entenbrust auf Rotkohl-  
 Früchte-Salat, 72  
 Pikanter Rotkohlsalat mit Hähnchen, 73  
 Rot-Weiss-Salat, 73  
 Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten, 74  
 Rotkohl-Kürbissalat, 75  
 Rotkohl-Maronen-Salat mit Kartof-  
 feldressing, 75  
 Rotkohl-Salat mit gebratenen Puten-  
 würfeln, 76  
 Rotkohl-Walnuss-Salat, 76  
 Rotkohlsalat, 77  
 Rotkohlsalat mit Äpfeln, 78  
 Rotkohlsalat mit Apfel, 79  
 Rotkohlsalat mit Apfel & Feta, 79  
 Rotkohlsalat mit Bündner Fleisch, 80  
 Rotkohlsalat mit Dörrzwetschen, 80  
 Rotkohlsalat mit Erdnüssen und Apfel-  
 stückchen, 81  
 Rotkohlsalat mit Granatapfel Und Ha-  
 selnüssen, 81
- Rotkohlsalat mit Granatapfeldressing,  
 82  
 Rotkohlsalat mit Käse, 82  
 Rotkohlsalat mit Kartoffeln, 83  
 Rotkohlsalat mit Maronen, 83  
 Rotkohlsalat mit Orangen, 84  
 Rotkohlsalat mit Orangen und Sultani-  
 nen, 84  
 Rotkohlsalat mit Sultaninen, 85  
 Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks, 85  
 Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette  
 und Croûtons, 86  
 Rotkohlsalat mit Ziegenkäse, 86  
 Salat von Rotkohl mit Orangen, 87  
 Sesam-Rotkohlsalat mit Hähnchenstrei-  
 fen, 87  
 Warmer Rotkohlsalat, 88  
 Würziger Rotkohlsalat mit Feigen, 89
- SAUERBRATEN
- Putensauerbraten mit Rotkohl, 44  
 Sauerbraten, 34  
 Sauerbraten mit Blaukraut, 36
- SCHNELL
- Schupfnudeln mit Rotkraut und Spiege-  
 lei, 67
- SCHOKOLADE
- Birnen-Schoko-Rotkohl, 3
- SCHUPFNUDEL
- Schupfnudeln mit Rotkraut und Spiege-  
 lei, 67
- SCHWEIN
- Gegrillte Schweinerippchen mit Ing-  
 werrotkohl, 26  
 Glasiertes Kasseler mit Rotkohlsalat, 27  
 Rotkohl mit Rippchen, 58  
 Rotkohl-Kasseler-Auflauf, 19  
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 20  
 Rotkohlwickel in Rotweinsauce, 33  
 Saft-Rippli mit Rotkabis, 34
- SEPTEMBER
- Asiatischer Vollreissalat, 71  
 Rotkabiswickel, 57
- SERVIETTENKNOEDEL
- Serviettenknödel mit Apfelrotkohl, 64



## SPECK

Speck-Kabis-Gratin, 21

## SUPPE

Rotkabis-Kastanien-Suppe, 93  
 Rotkohlsüppchen, 93  
 Rotkohlsüppchen mit Äpfeln, 94  
 Rotkohlsuppe, 94  
 Rotkrautsuppe, 95

## THUERINGEN

Rotwickel mit Rinderfüllung, 62

## TOFU

Marroni-Burger auf Rotkraut, 91

## VEGETARISCH

Asiatischer Vollreissalat, 71  
 Rotkabis-Kastanien-Suppe, 93

## WARM

Lauwarmer Rotkohlsalat mit Birnen, 72  
 Warmer Rotkohlsalat, 88

## WEIHNACHTEN

Apfel-Rotkohl, 15  
 Apfelblaukraut, 1  
 Rotkohl, 8

## WEISSKOHL

Kohl - Rund um den Kohlkopf, 47  
 Kohlaufauf blau-weiß, 18  
 Rot-Weiss-Salat, 73  
 Rot-weißer Kohlsalat mit Früchten, 74

## WILD

Kastanien-Rosenkohl-Topf, 5  
 Pflaumenkraut, 6

## WINTER

Apfel-Rotkohl-Salat mit Wiener Würstchen am Spieß, 71  
 Pikanter Rotkohlsalat mit Hähnchen, 73  
 Rotkohlsalat mit Bündner Fleisch, 80  
 Rotkohlsalat mit Erdnüssen und Apfelstückchen, 81  
 Rotkohlsalat mit Kartoffeln, 83  
 Rotkohlsalat mit Maronen, 83  
 Rotkohlsalat mit Sultaninen, 85  
 Rotkohlsalat mit Teriyaki Steaks, 85

Rotkohlsalat mit Walnuss-Vinaigrette und Croûtons, 86

Sesam-Rotkohlsalat mit Hähnchenstreifen, 87

Würziger Rotkohlsalat mit Feigen, 89

## WIRSING

Kohl - Rund um den Kohlkopf, 47  
 Pflaumenkraut, 6  
 Rotkohl-Wirsing-Eintopf, 20

## WURST

Gefüllte Rotkohlblätter mit Landjäger, 54  
 Gefüllter Rotkohl, 54, 55

## ZIEGENKAESE

Rotkohlsalat mit Ziegenkäse, 86

## ZWETSCHGE

Rotkohlsalat mit Dörrzwetschen, 80