

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Klassisch wird **Rotkohl** als Gemüsebeilage geschmort und schmeckt gut zu Ente und Gans, Wild aber auch anderen Fleischsorten. Wenn die Rotkohlblätter groß genug sind, lassen sie sich (zuvor blanchiert) als Kohlrouladen füllen. Rotkohl lässt sich ebenso roh zubereiten, lecker als Salat mit Walnüssen oder ausgelassenem Speck. Wer leicht unter Blähungen leidet, sollte die rohen Rotkohl-streifen kurz mit kochendem Wasser übergießen. Verwenden Sie für Rotkohlsalat einen Teil Nussöl, etwa Walnuss- oder Haselnussöl. Der Geschmack wird so abgerundeter. Aber immer auch einen Teil neutrales Pflanzenöl nehmen, damit das Nussaroma nicht zu intensiv wird. Leichter verdaulich wird Rotkohl, wenn Sie beim Kochen etwas Kümmel zugeben.

Wussten Sie schon, dass Rotkohl, wie andere Kohlsorten auch, Ascorbin enthält, das sich beim Erhitzen in Vitamin C verwandelt?

Warmer Rotkohlsalat

Zutaten: 1 Kohlkopf, 2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 125 g durchwachsenen Speck, 6 EL Rotweinessig, 2 EL Honig, Salz, Pfeffer

Äußere Blätter entfernen, Rotkohl fein hobeln und kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Den Strunk nicht verwenden. Kohlstreifen auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln, mit den Apfelstreifen und sechs Esslöffeln Rotweinessig unter den Kohl mischen. Den gewürfelten Speck auslassen, den Honig dazugeben und zusammen über den Salat geben. Mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)