AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	Herbst	Deutschland

ORANGEN-ROTKOHL



Rezept: eatsmarter.de, 12. 1. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Das kalorienarme Gemüse enthält viel Vitamin C, Folsäure und reichlich Mineralstoffe. Mit Orangen mariniert, ist Rotkohl eine schmackhafte Beilage zu deftigen Herbst- und Wintergerichten. (+8 Std. marinieren)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

700 g	Rotkohl	1 Bl	Lorbeer
2	Orange, Saft	4 EL	Öl
6 EL	Essig	3 dl	Weisswein
1	Nelke	2 Pr	Salz
		1 Pr	Zucker

ZUBEREITUNG

1. Kohlkopf rüsten, vierteln und den Strunk grosszügig herausschneiden. Gemüse waschen und trockenschütteln. Quer in sehr feine Streifen schneiden und in eine grosse Schüssel geben.
2. Orangen auspressen. Saft mit dem Salz und der Hälfte des Essigs verrühren. Marinade mit dem Kohl mischen. Nelke und Lorbeerblatt unter den Kohl legen und zugedeckt mind. 8 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Nelke und Lorbeerblatt rausfischen. Rotkohl in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade in einer Schüssel auffangen.
4. Öl in einem grossen Topf erhitzen. Rotkohl darin 5 Min. andünsten, leicht salzen und pfeffern.
5. Aufgefangene Marinade mit Wein oder Traubensaft auf gut einen 1 dl pro Person ergänzen. Zum Kohl geben, aufkochen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 45 Min. garen. Mit Salz, Zucker und restlichem Essig abschmecken.