

Rotkohl selbst kochen und einkochen

Zutaten für 5 – 6 Portionen:

- ✚ 1 Rotkohl, ca. 2 kg
- ✚ 1 – 2 Zwiebeln
- ✚ Pflanzenfett (Öl, veganes Streichfett)
- ✚ 2 EL dunkler Balsamicoessig
- ✚ 2 Lorbeerblätter
- ✚ 1 -2 daumennagelgroße Stücke Ingwer je nach Geschmack
- ✚ 4 Äpfel oder ein kleines Glas Apfelmus
- ✚ 1 -2 TL Lebkuchengewürz (einzeln: Zimt, Anis, Ingwer, Fenchel, Koriander Kardamom, Muskatnuss, Piment)
- ✚ wenig Gemüsebrühepulver (1/2 TL) oder Salz, Pfeffer
- ✚ 300 ml Glühwein, wenn gewünscht oder roten Traubensaft
- ✚ Bei Bedarf 1 -2 EL Süßungsmittel Erythrit

Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und im Pflanzenfett anschwitzen. Den Rotkohl fein schneiden oder hobeln. Handschuhe schützen vor der starken violetten Färbung. Rotkohl, Essig, Lorbeerblätter und ca. 300 ml Wasser zugeben, ab und zu umrühren, bei geschlossenem Deckel ca. 45 min köcheln lassen. Der Essig bewahrt die kräftige Farbe des Kohls. Ingwer schälen und auf einer feinen Reibe reiben und hinzufügen. Ich rate, erst mal mit einem daumennagelgroßen Stück zu starten und dann abzuschmecken. Ich mag diese Schärfe gerne - es wird einem dann ganz warm vom Rotkohl. Die Äpfel waschen, und fein würfeln und dazu geben, sie sollen ruhig zerkochen.

Gegen Ende der Kochzeit den Kohl mit Gemüsebrühepulver oder Salz, Pfeffer und Lebkuchengewürz (ich nehme 2 gehäufte Teelöffel, dann schmeckt es richtig nach Weihnachten), Glühwein und, falls noch Süße gewünscht ist, mit Erythrit abschmecken. Herd nach 5 min ausschalten und noch 10 min nachziehen lassen.

Jetzt kann man den heißen Kohl in (mit kochendem Wasser ausgespülten) Einmachgläser füllen, hoch befüllen, gut verschließen und auf den Kopf gestellt abkühlen lassen. So hat man in der ganzen Adventszeit ohne viel Arbeit einen sehr weihnachtlichen und gesundheitsfördernden Genuss parat.



Der Zuckergehalt liegt für dieses Rezept bei 5,7 g Zucker / 100 g. Der Kohl selbst liefert davon 3,7 g / 100 g. Gekaufte Apfel-Rotkohlsorten warten mit 10 – 15 g Zucker / 100 g auf, was für ein Gemüse meines Erachtens sehr unangemessen ist. Der hat dann mehr Zucker als Cola!

Kathrin Marten, Büro: Widdeter Str. 20, 42657 Solingen, Tel. 0212-72075, Web: www.kathrin-marten.de
Beratung: GesundheitsZentrum, Ufergarten 5, 42651 Solingen, E-Mail: post@kathrin-marten.de,