

Kochen mit Klaus

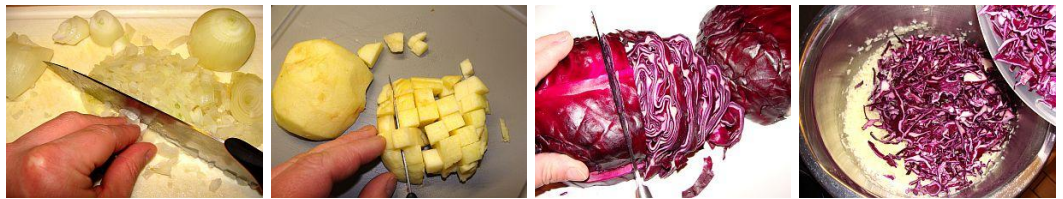
Orangen-Rotkohl

Zutaten: (Als Beilage für 4-5 Personen)

- 1 Zwiebel, 1 Apfel, 2 Orangen, 1 kg Rotkohl, Öl, Salz, Pfeffer, Zimt,
- 200 ml Rotwein, 2 EL Bratensatz, 250 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeer,
- 3 Nelken, 6 Wacholderbeeren, flüssiger Süßstoff, 2 EL Balsamico,
- 1 EL Aprikosenkonfitüre, Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zwiebel abziehen u. fein, Apfel schälen, klein würfeln u. mit Zitronensaft beträufeln. Äußere Blätter vom Rotkohl entfernen, halbieren u. Strunk entfernen. Hälften in feine Streifen schneiden u. dritteln.



2. Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Kohl mit Lorbeer u. Apfel zugeben, einige Min. mitbraten, mit Wein u. Brühe ablöschen. Mit Bratensatz, Salz, Pfeffer, Zimt, Wacholderbeeren u. Nelken würzen. 30-40 Min. köcheln lassen.

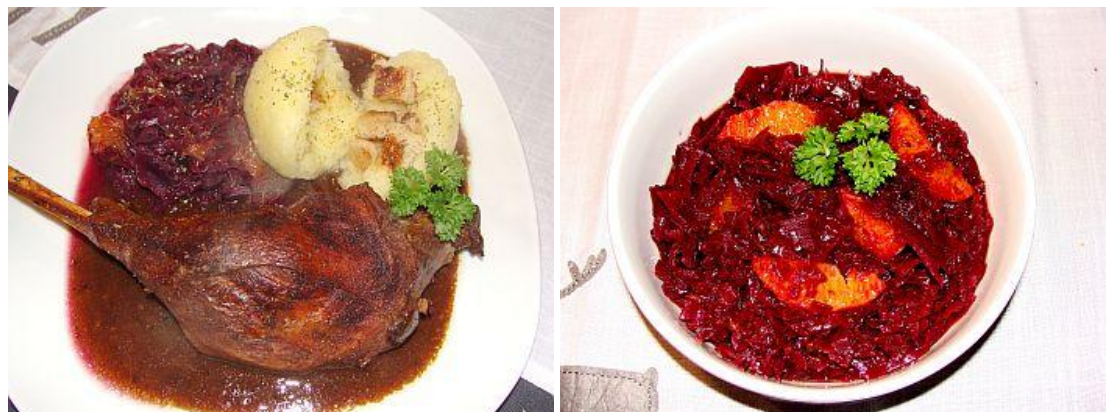


3. 1 Orange so schälen, dass das Weiße entfernt ist, dann die Filets zwischen den Häuten mit einem scharfen Messer herausschneiden.
2. Orange auspressen u. mit Konfitüre, Balsamico, Salz, Pfeffer u. flüssigem Süßstoff abschmecken. Orangenfilets unterheben.



Tipp des Chaoten:

Zu Gänsekeulen mit Lebkuchensauce u. Knödeln servieren. Lecker!



Erstellt von Klaus am 14.12.2014