

saftiges Blaukraut

Zutaten

- 2-2,5 kg Rotkohl
- 2 Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 200ml Traubensaft
- 200ml Orangensaft
- 150ml Wasser
- 220g Wildpreiselbeeren
- 2 EL Essig-Creme oder Balsamico-Essig
- 1 Zimtstange
- 5 Gewürznelken
- 3 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Glas Apfelmus (ca. 700g)



Zubereitung

- Strunk vom Kohl entfernen
- Äpfel schälen, entkernen und mit dem Kohl fein hobeln
- Zwiebeln schälen, klein hacken und in Butterschmalz anschwitzen
- Kohl und Äpfel zugeben, ein paar Minuten anschwitzen und immer wieder gut durchmischen
- Orangen-/ Traubensaft und Wasser zugeben
- einköcheln lassen
- Apfelmus und Gewürze zugeben und auf niedriger Stufe ein paar Stunden durchziehen lassen
- immer wieder gut durchmischen

Lisa Kelting
selbständige Pampered Chef®
Beraterin
0177 - 787 97 32
info@lisas-leckereien.de
www.lisas-Leckereien.de

