

# APFELROTKOHL - GESUNDE UND LECKERE GEMÜSEBEILAGE FÜR HERBST UND WINTER

*Posted on 13. November 2017*





Cookie und Co

Heut

e habe ich für das Rezept für meinen leckeren Apfelrotkohl. Viele kennen Rotkohl sicher auch unter dem Namen Rotkraut oder Blaukraut, aber ganz egal unter welchem Namen ihr ihn kennt... als typisches Wintergemüse passt er hervorragend zu allerlei Schmor- und Wildgerichten, verschiedene Braten und natürlich ganz besonders zum klassischen Weihnachtsessen mit Gans oder Ente und Klößen.

Der Apfelrotkohl lässt sich wunderbar vorbereiten und ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Denn Rotkohl enthält viele Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel Glucosinolate und Anthocyane. Die Anthocyane verleihen dem Rotkohl auch die kräftige Lila Farbe.

Dieser Apfelrotkohl ist eher mild abgeschmeckt, so wie ihn meine Familienmitglieder, insbesondere meine Kinder, gerne mögen. Wer gerne einen Apfelrotkohl mit kräftiger Säure mag, nimmt entweder etwas mehr Aceto Balsamico oder einen kräftigeren Essig. Sehr gut passen würden hier auch Rotwein- oder Apelessig. Die Gewürze dosiere ich für unser Weihnachtsessen etwas großzügiger, insbesondere den Zimt. Das schmeckt wirklich sehr lecker und wird mit etwas Glühwein statt Rotwein geschmacklich wunderbar abgerundet.

Übrigens ist Rotkohl im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zwei Wochen haltbar. Wenn er angeschnitten ist, sollte er mit Frischhaltefolie eingepackt werden. So kann er rechtzeitig gekauft und bei Bedarf zubereitet oder vorgekocht werden. Wenn ich den **Apfelrotkohl** also **vorkochen** möchte, bereite ich alles nach diesem Rezept bis Punkt 7 zu und lasse den Apfelrotkohl aber nur für etwa 45-50 Minuten kochen. Danach lasse ich ihn abkühlen und stelle ihn anschließend kalt. (So lässt er sich auch wunderbar einfrieren.) Bei Bedarf verfare ich dann wie ab Punkt 8 im Rezept weiter... ich füge also die Äpfel und die Konfitüre hinzu und lasse alles zusammen nochmal ein paar Minuten kochen, bis die Äpfel weich sind.

Es gibt ja Stimmen die besagten, dass aufgewärmter Rotkohl am besten schmeckt...wie seht ihr das? Mögt ihr euren Rotkohl lieber ganz frisch gekocht oder bereitet ihr ihn gerne vor oder weckt ihn gar ein?

Ich persönlich finde es jedenfalls ganz angenehm, wenn ich meinen Apfelrotkohl für die Feiertage schon fast fertig gekocht habe...dann ist nämlich meist schon genug zu tun. Aber hier erstmal das Rezept für euch...

## Zutaten für den Apfelrotkohl:

- 1 Rote Zwiebel
- 20g Öl oder (pflanzlichen) Schmalz
- 600g Rotkohl, küchenfertig
- 250g Äpfel, geschält, entkernt
- 100g kräftige Gemüsebrühe, gerne aus 100g Wasser und 1 Tl Instant-Gemüsebrühe ([Rezept hier](#))
- 150g Rotwein oder Glühwein (ersatzweise Gemüsebrühe oder Apfelsaft)
- 30g Aceto Balsamico
- 40g brauner Zucker (oder eine alternative Süße)
- 1/2 -1 Tl Salz (je nach Geschmack)
- je zwei-drei Prisen Pfeffer, Zimt, Nelken und Piment
- 60g Himbeerkonfitüre ohne Kerne ([Rezept hier](#)) oder alternativ auch gerne Preiselbeeren aus dem Glas.

## Apfelrotkohl zubereiten:

1. Rotkohl in schmale Streifen hobeln und zur Seite stellen.
2. Zwiebel fein hacken.
3. Das Öl oder den Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die
4. Zwiebel darin glasig andünsten.
5. Den Rotkohl hinzufügen und kurz mit andünsten lassen.

6. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
7. Die Gewürze, Salz, braune Zucker und Rotwein hinzufügen und für etwa 1 Stunde köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren
8. In der Zwischenzeit die Äpfel in Würfel schneiden.
9. Etwa **5-10 Minuten vor Ende der Kochzeit** die Äpfel sowie die Himbeerkonfitüre hinzufügen, kurz unterheben und für die restliche Zeit mit garen lassen, bis die Äpfel weich sind.
10. Zum Schluss das Lorbeerblatt entfernen und den Rotkohl nochmal abschmecken.

## Apfelrotkohl zubereiten mit dem Thermomix:

1. Rotkohl in Stücken in den Mixtopf geben und mit Hilfe des Spatels für 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
2. Die Zwiebel halbiert in den Mixtopf geben und für 4 Sek./ Stufe 5 zerkleinern, anschließend mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Öl oder Schmalz hinzufügen, 4 Min./ 120°C/ Stufe 1 andünsten.
4. Rotkohl hinzufügen, 4 Min./ 120°C/ Stufe 2,5 **Linkslauf** mit dünsten.
5. Gewürze, Salz, brauner Zucker, Gemüsebrühe und Rotwein hinzufügen, 60 Min./ 100°C/ Stufe 1,5, **Linkslauf**.
6. In der Zwischenzeit die Äpfel in Würfel schneiden.
7. **5-10 Minuten vor Ende der Kochzeit** die Äpfel sowie die Himbeerkonfitüre hinzufügen, mit dem Spatel kurz etwas unterheben und für die restliche Zeit mit garen lassen, bis die Äpfel weich sind.
8. Zum Schluss das Lorbeer entfernen und den Rotkohl noch mal abschmecken.

Viel Spaß beim Nachkochen!