



Orangen-Rotkraut und Rosenkohlblättchen

Hauptspeisen, KSW 24.10.2014

portionen 6 · schwierigkeitsgrad Mittel · quelle KSW Rezepte Service

ZUTATEN

600 g Rotkabis/Rotkraut
2 Stück Zwiebeln, mittelgross
1 Stück Orange
4 Stück Nelken
1 Stück Wacholderbeeren
2 Stück Lorbeerblätter
1 Stück Zimtstängel
40 g Zucker
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Butter
1.5 dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Unschöne Aussenblätter vom Rotkabis entfernen. Den Kopf vierteln, den Strunk herausschneiden und das Gemüse in dünne Streifchen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Die Schale der Orange dünn abreiben und beiseite stellen, den Saft der Orange auspressen.
3. Nelken und Wacholder grob zerdrücken. Mit den am Rand eingeschnittenen Lorbeerblättern und der in Stücke gebrochenen Zimtstange in ein kleines Stück Gaze geben und diese zu einem Säckchen binden.
4. In einer grossen Pfanne den Zucker mit dem Zitronensaft zu hellbraunem Caramel schmelzen. Vom Feuer ziehen. Butter und Zwiebeln zum Caramel geben, aufschäumen lassen, dann mit dem Orangensaft ablöschen. Kurz kochen lassen, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Jetzt den Rotkabis und die Orangenschale beifügen, alles gut mischen, die Bouillon dazugliessen und das Gewürzsäckchen beigeben.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 50–60 Minuten sehr weich schmoren; wenn nötig etwas Bouillon nachgiessen.

Dieses Rotkraut passt gut zu gebratener Poulet- oder Entenbrust, zu Schweinsfilet und vielen Wildspezialitäten. Serviert man es als fleischloses Gericht, passen gedünstete Marroni dazu.

INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

Pro Portion: 5 g Eiweiss; 7 g Fett; 15 g Kohlenhydrate; 147 kKalorien; 615 kJoule