



BIO-ROTKRAUT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Bio-Rotkohl
60 g Zucker
1 Bio-Zwiebel
1 EL Johannisbeergelee
0,4 l Rotwein

Ein Teesieb mit:

10 weiße Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange
2 Nelken

Apfelspalten:

1 Bio-Orange
100g Apfelmus
1 Bio-Apfel
Salz
1 EL Honig
1 Bio-Apfel
Orangenfilets aus der Orange

Außerdem:

1 Papier-Teefilter
Küchengarnt

ZUBEREITUNG:

Den Rotkohl halbieren, eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Die zweite Hälfte mit einem Entsafter entsaften. Die weiße Bio-Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf den Zucker langsam erhitzen, bis ein Karamell entsteht, die Zwiebelstreifen darin anschwitzen. Johannisbeergelee begeben.

Mit dem Rotkrautsaft aufgießen und aufkochen. Rotkraut und Rotwein zugeben und nochmals aufkochen.

Die Gewürze in ein Teesieb und zu dem Rotkraut geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Bio-Orangenschale, Apfelmus und einen frisch geriebenen Apfel zugeben und kurz mit köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Apfelspalten: Honig in einer heißen Pfanne erhitzen. Den Apfel in Spalten schneiden und Kerngehäuse entfernen. Diese im Honig leicht anschwitzen. Die Bio-Orange schälen und die Orangenfilets ausschneiden. Die Filets zu den Apfelspalten geben und mitschwitzen.

#LAFERLIEBTBIO

biofruit GmbH · Am Langen Graben 5 · D-52353 Düren · T +49 2421 69 354-0 · info@biofruit.de

WWW.BIOFRUIT.DE