

ROTKOHL - das geheimnisvolle Gemüse

Rotkohl ist sehr vitamin- und ballaststoffreich und in der kalten Jahreszeit ein wichtiger Nährstofflieferant, egal ob roh, geschmort oder in vegetarischen Rezepturen.

Der Farbstoff Anthocyan, der als sekundärer Pflanzenstoff in roten Beeren oder Rotwein vorhanden ist, hat eine antioxidative Wirkung und kann Entzündungen entgegenwirken.

Deshalb probieren Sie einfach die Vielfalt, die sich mit dieser Kohlsorte in seiner geschmacksorientierten Abwechslung anbietet, bevor der Winter sich dem Ende neigt.



ROTKOHL-SALAT MIT BIRNEN UND WALNÜSSEN

400 g Rotkohl, 2 EL Apfel-Essig, 2 EL Brottrunk (oder 4 EL Apfel-Essig), 1 EL Ahornsirup, 5 EL Walnussöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 125 g getrocknete Feigen, 2 feste Birnen, 80 g Walnusskerne, Gute-Laune-Gewürz

Rotkohl putzen, waschen und in **sehr feine** Streifen schneiden, mit dem Salz vermischen und weich kneten. Essig, Ahornsirup, Öl und Pfeffer verrühren. Mit Rotkohl mischen. Feigen in dünne Streifen schneiden. Birnen schälen und in dünne Spalten

schneiden. Beides unter den Rotkohl mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Salat mit Salz, Pfeffer und Gute-Laune-Gewürz abschmecken und mit Walnusskernen bestreut servieren.

ROTKOHL-MANDEL-RISOTTO

400 g Rotkohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Kokos- oder Sonnenblumenöl, 2 Nelken, 1 Zimtstange, 1 Lorbeerblatt, 60 ml Rotwein, 60 ml Rotweinessig, 300 g Vollkornreis, 800 ml Gemüsebrühe, 2 EL Mandelmus, 2 EL gehobelte Mandeln, Salz, schw. Pfeffer aus der Mühle

Rotkohl putzen und vom harten Strunk befreien, Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Rotkohl zugeben und kurz mit dünsten. Nelken, Zimtstange, Lorbeerblatt, Rotwein und Essig unterrühren und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Reis zum Rotkohl zugeben und bei kleiner Hitze glasig andünsten. Die Brühe zugießen und köcheln bis der Reis gar ist und die Brühe vollständig aufgenommen hat. Lorbeerblatt entfernen, Mandelmus unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehobelte Mandeln darüber streuen.