

Rotkohl einfach selbstgemacht (TCM)

Zutaten	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 1 mittelgroßer Rotkohl• 4 Nelken• 1 Prise Chili• 2 Lorbeerblätter• 5 Wacholderbeeren• Zimt nach Geschmack• 4 EL roter Traubensaft oder Wasser• 3 EL Johannisbeergelee oder Vollrohrzucker• 2 kleine Zwiebeln, klein geschnitten• 3 klein geschnittene säuerliche Äpfel• 1 EL Rotweinessig• 1 Tasse Rotwein• Butter oder alternativ etwas Pflanzenöl• Pfeffer nach Geschmack• Salz nach Geschmack	<p>Wasche den Rotkohl und zerschneide ihn zu Streifen.</p> <p>Fülle einen großen Topf mit ein wenig Wasser, lasse es heiß werden und dünste den Rotkohl darin.</p> <p>Füge, während der Rotkohl dünstet, Nelken, Chili, Lorbeerblätter und Zwiebeln hinzu. Rühre um und warte 30 s.</p> <p>Füge Salz hinzu. Rühre um und warte 30 s.</p> <p>Füge die Äpfel und den Rotweinessig hinzu, rühre um und warte 30 s.</p> <p>Füge den Rotwein und die Wacholderbeeren hinzu, rühre um und warte 30 s.</p> <p>Füge Zimt, Traubensaft und Johannisbeergelee hinzu, rühre um und warte 30s.</p> <p>Lass den Rotkohl köcheln, bis er gar ist. Das dauert ca. 35 - 40 min. Entferne anschließend Nelken, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter und füge etwas Butter oder alternativ Pflanzenöl hinzu.</p> <p>Schmecke den Rotkohl mit Pfeffer ab, warte 30 s, rühre um und schmecke ihn dann mit Salz ab.</p>