



BLAUKRAUT (ROTKOHL) SALAT	
ZUTATEN (4 PERSONEN)	ARBEITSSCHRITTE
<p>2 Orangen</p> <p>400 g Blaukraut</p> <p>3 EL Öl</p> <p>2 EL Zucker (ggf. braunen Zucker oder Honig)</p> <p>2 EL Balsamico Essig</p> <p>100 ml Rotwein</p> <p>Salz frisch gemahlener Pfeffer</p> <p>nach Belieben Zimt Nelken</p> <p>zum Beimengen 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne</p> <p>und/oder 50 g Ziegenkäse</p> <p>Statt Sonnenblumenkerne können auch Mandelstifte oder Pinienkerne ersetzt werden.</p> <p>Sehr gut kann am Ende Ziegenkäse oder Ziegenfrischkäse vorsichtig zugegeben werden (sehr lecker).</p> <p>Mehr zum Thema Blaukraut kann im Kochbuch nachgelesen werden</p>	<p>Vorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Orangen schälen und in Spalten teilen✓ filetieren (alternativ halbieren)✓ Blaukraut äußere Blätter entfernen, vierteln, Strunk keilförmig ausschneiden und in feine Streifen schneiden bzw. hobeln✓ Sonnenblumenkerne in beschichteter Pfanne leicht anrösten lassen <p>Zubereitung</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Topf erhitzen und Öl zugeben✓ Blaukraut in Topf mit Öl geben✓ mit Zucker bestreuen✓ gut andünsten lassen✓ Essig und Rotwein zugeben <p>Kochvorgang und Temperatur mäßige Temperatur, ca. 15-20 Min.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Topf zudecken und Hitze zurücknehmen✓ zugedeckt leicht schmoren lassen (das Blaukraut sollte einen guten Biss haben und nicht zu weich geschmort werden)✓ Orangen zugeben und leicht mit erwärmen lassen✓ abschmecken (Salz, Pfeffer, Zucker, nach Belieben Zimt und/oder Nelken) <p>Tischfertig machen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ etwas abkühlen lassen✓ in Schüssel umfüllen und✓ mit Sonnenblumenkerne bestreuen✓ servieren