

Heidelbeer-Rotkraut

Dieses Rotkraut bekommt dank der Heidelbeeren einen fruchtigen und dank der Gewürze auch einen asiatischen Touch – äusserst interessant.

Zutaten

1 kl. Rotkraut

Marinade

0,5 dl Himbeeressig
1 dl Rotwein
150 g Heidelbeeren
2 EL Sojasauce
50 g Zucker
1 TL Korianderkörner
2–3 Pfefferkörner
2 Sternanis
½ TL Kreuzkümmel
Salz

Zubereitung

40 Minuten + 2–3 Stunden marinieren

- 1** Rotkraut vierteln, Strunk entfernen und sehr fein hobeln oder schneiden.
- 2** Für die Marinade alle Zutaten in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und eine Stunde ziehen lassen. Danach durch ein Sieb giessen und über das Rotkraut giessen. 2–3 Stunden marinieren.
- 3** Das marinierte Rotkraut aufkochen und abgedeckt bei mässiger Hitze 35 Minuten köcheln.

Tipp

Rotkraut passt wunderbar zu Wild, Braten oder Fleischgerichten. Mit einigen Tropfen Crema di balsamico verfeinern.

Energiespartipp: Kurze Waschzeit bedeutet nicht automatisch wenig Strom- und Wasserverbrauch, im Gegenteil. Bei Geschirrspülern sind Kurzprogramme häufig sogar richtige Verschwender. Wer der Umwelt etwas Gutes tun will: Sparsam sind wirklich nur die Spar- oder Ökoprogramme, die dann aber auch länger laufen – günstig zum Niederstromtarif.

