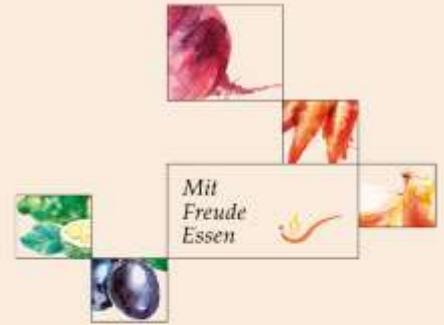


## Winterliches Apfelblaukraut



### Zubereitung

Zwiebel schälen, halbieren und jede Hälfte mit 4 Nelken spicken. Gewürze herrichten, Pimentkörner mörsern.

Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden. In ein großes Sieb geben und mit heißem Wasser überbrühen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden

**E** Ghee in einem großen Topf erhitzen.

**M** Senfkörner zugeben, warten bis sie springen

Gespickte Zwiebel zugeben

Kümmel und gemörserte Pimentkörner einrühren und alles anbraten bis die Gewürze gut duften

**E** Agavendicksaft zugeben und aufschäumen lassen. Kohl in den Topf geben, etwas mit anbraten und mit Apfelsaft aufgießen. Zum Köcheln bringen, Äpfel dazu sowie

**M** Zimtstange, mit Pfeffer und

**W** mit Salz würzen, 40 – 60 Minuten köcheln, je nach Konsistenzwunsch

**H** einige Zitronenspritzer darüber

#### **Variation:**

Zum Schluss noch 1 EL Preiselbeermarmelade unterrühren und etwas mitköcheln

#### **Dazu passen:**

Backkartoffeln mit Kräuterkruste

Grünkernpflanzlerl oder Grünkernbraten

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 8 Nelken
- 2 TL Kümmel
- ½ TL Piment
- ca.150 ml Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 1 TL Senfkörner
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Ghee
- 1 TL Dicksaft od. Vollrohrzucker
- 500 g Blaukraut
- 250 g sämige Äpfel geschält
- 2 TL Meersalz
- einige Spritzer Zitronensaft
-