# Omas Rotkohl

| Zutaten für 8 Personen | Zubereitung |
|---|---|
| 1 mittlerer Kopf Rotkohl (etwa 1,5 kg) | Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohlkopf vierteln, den Strunk entfernen und den Rotkohl in feine Streifen schneiden. |
| 3 EL Rapsöl | Den Kohl im heißen Öl anbraten. |
| 2 TL Salz<br>Pfeffer<br>Muskat<br>1 Prise Zucker | Salz, Pfeffer, Muskat und die Prise Zucker auf dem angebratenen Rotkohl verteilen. |
| 50 ml Weißweinessig<br>200 ml Wasser | Den Essig mit dem Wasser vermischen und über den Rotkohl gießen, sodass die Gewürze mit der Flüssigkeit verteilt werden. |
| 1 Zwiebel | Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. |
| 2 Äpfel | Von den gewaschenen Äpfeln das Kernhaus entfernen, die Äpfel vierteln und mit der Schale in feine Scheiben schneiden. |
| 5 Wacholderbeeren<br>2 Lorbeerblätter | Die Zwiebelstreifen und die Apfelscheiben auf dem Kohl verteilen. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben. |
| | Zugedeckt 45 Minuten bei niedriger Temperatur leicht köcheln lassen. Dabei hin und wieder kontrollieren, ob der Topfboden noch leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. |
| | Alles gut durchrühren und weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. |
| | Vor dem Servieren die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren herausnehmen. |

*Angaben pro Portion*

| | |
|---|---|
| *Energie* | *88 kcal* |
| *Fett* | *4,0 g* |
| *Kohlenhydrate* | *10,1 g* |
| *Eiweiß* | *2,4 g* |
| *Ballaststoffe* | *4,4 g* |

**Tipps**

Der Rotkohl passt gut zu deftigen Fleischgerichten, Bratwurst und Kartoffeln oder Knödel.

Diese Rotkohlzubereitung lässt sich sehr gut als Vorrat portionsweise einfrieren.