



Rotkohl mit Kastanien

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/rotkohl-mit-kastanien.jsp>



Rotkohlgemüse mit Kastanien und Äpfel als Beilage.

Zutaten

Zutaten für: 6 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1,2 kg	Rotkohl Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
1	Zitrone	
80 g	Zwiebeln	
3 EL	Pflanzenöl	EDEKA Bio Natives Sonnenblumenöl
1 TL	Rohrohrzucker Pfeffer	
250 ml	Weißwein, trocken	
200 g	Esskastanien (Maronen), gekocht	
200 g	Äpfel	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **6 Portionen**

Zubereitungszeit: **20 Min.**

Fertig in: **1 Std. 10 Min.**

Je Portion : **858 kJ, 205 kcal , 26 g Kohlenhydrate , 4 g Eiweiß , 6 g Fett , 0 mg Cholesterin , 8 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

1.) Von dem Rotkohl die äußeren welken Blätter entfernen, den Kopf halbieren, den Strunk herausschneiden und den Kohl in einzelne Blätter zerlegen. Von diesen noch die groben Rippen herausschneiden. Die Blätter in Salzwasser mit dem Zitronensaft 3 Minuten sprudelnd kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

2.) Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin hell anschwitzen, Zucker, Pfeffer, Weißwein und die grob zerschnittenen Kastanien zugeben. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, ungeschält in kleine Würfel schneiden und 2-3 Minuten mit garen. Die Rotkohlblätter in Streifen schneiden und dazugeben. Das Gemüse unter gelegentlichem Umrühren etwa 50 Minuten schmoren lassen. Evtl. etwas Wasser zugießen. Nochmals abschmecken.

Rezepte, Tipps und Tricks für Ihr finden Sie hier! Noch mehr Lust auf leckere Rezepte? Kochen Sie köstliches und oder dieses

Tipp:

Rotkohl nach Belieben zu einer gebratenen Gans, Ente oder Wild, wie zum Beispiel unseren köstlichen , servieren. Probieren Sie auch dieses

Kochschule

Rotkohl vorbereiten: Tragen Sie bei der Verarbeitung Einmal-Handschuhe, so bekommen Sie keine roten Hände. Verwenden Sie ein großes Kochmesser, um den Rotkohl zu vierteln und den Strunk zu entfernen. Jetzt können Sie den Rotkohl mit dem Messer in feine Streifen schneiden oder mit einem Hobel fein hobeln. Sollten Sie dennoch rote Finger bekommen haben, reinigen Sie diese mit Zitronensaft.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Kochmesser 20 cm: Klinge aus deutschem, geschmiedetem Klingenstahl Ergonomischer, dreifachgenieteter Griff Perfekte Griffgröße Fingerschutz für sicheres Arbeiten Sauberer Übergang von der Klinge zum Griff

Küchenutensilien



Rotkohl mit Kastanien

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/rotkohl-mit-kastanien.jsp>



EDEKA zuhause Kochtopf 24 cm (5,0 l) mit Glasdeckel: Aus rostfreiem Edelstahl 18/10, besonders schwere Qualität 3-fach verkapselter Thermoboden für gleichmäßige Hitzeverteilung Extra stabile, abgeflachte Kaltmetall-Griffe Mit Schüttrand zum einfachen Abgießen Flacher Glasdeckel Mit praktischer, innen liegender Literkala Backofenfest (Glasdeckel bis 240 °C) Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen
