Rezept

Bayrisch Kraut

Ein Rezept von Bayrisch Kraut, am 04.05.2024

Zutaten

1 Kopf	Spitzkraut oder junges Weißkraut (ca. 1,2 kg)
1 EL	brauner Zucker
100 ml	trockener Weißwein
1/2 Bund	glatte Petersilie
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Weißweinessig
1	Gemüsezwiebel
	Salz
300 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Speisestärke
2 Prisen	gemahlener Kümmel oder Kümmelsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Das Spitz- oder Weißkraut putzen, den Kopf längs halbieren und den Strunk herausschneiden. Das Kraut in ca. 2 cm große Rauten schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Den Zucker in einem großen weiten Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und in ca. 3 Min. hellbraun karamellisieren. Darin die Zwiebel kurz andünsten. Das Kraut dazugeben und unter Rühren 1 Min. mitdünsten, salzen. Mit Wein ablöschen, 1 Min. einkochen lassen. Brühe dazugießen, aufkochen und das Kraut abgedeckt bei geringer Hitze in ca. 20 Min. weich schmoren.

3. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Stärke mit 2-3 EL kaltem Wasser verrühren, zum Kraut geben und in ca. 3 Min. sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Weinessig abschmecken. Mit Petersilie verfeinern und servieren.