

Rezept

Karamellisiertes Blaukraut mit Hühner-Gröstl

Ein Rezept von Karamellisiertes Blaukraut mit Hühner-Gröstl, am 09.06.2026

Zutaten

700 g Blaukraut	Salz
Pfeffer	Zucker
1 getrocknete Chilischote	1 EL Preiselbeeren
4 EL Rotwein	1 EL Honig
1 Zimtstange	100 g Zucchini
100 g Möhren	200 g gezupftes Hühnerfleisch (siehe Rezept-Tipp)
1 Bio-Zitrone	10 Stängel Schnittlauch
5 Stängel Petersilie	200 g Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Das Blaukraut in feine Streifen schneiden, in einem Topf mit einer Prise Salz und Zucker gut mischen. Sobald etwas Flüssigkeit austritt, die Chilischote darüber zerbröseln. Preiselbeeren, Rotwein, Honig und Zimt dazugeben. Bei starker Hitze aufkochen. Mit Deckel 1 Min. kräftig kochen lassen. Den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit in 2-3 Min. komplett einkochen lassen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, die Möhre schälen und beides raspeln. Mit dem Hühnerfleisch in eine Pfanne geben.
3. Die Zitrone waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Das Hühnerfleisch mit Salz, Zucker und Pfeffer, Zitronenschale und -saft gut mischen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und bei voller Hitze ca. 2 Min. garen.
4. Inzwischen Schnittlauch und Petersilie waschen, schneiden und zum Schluss zum Zupffleisch geben. Das Blaukraut auf 4 Teller verteilen, mit Joghurt beträufeln und das Hühnergröstl in die Mitte setzen.