

Rezept

## Veganer Apfel-Rotkohl

Ein Rezept von Veganer Apfel-Rotkohl, am 15.10.2024

### Zutaten

<b>500 g</b> Rotkohl	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1</b> mittelgroßer Apfel (z. B. Boskop oder eine andere säuerliche Sorte)	<b>1 TL</b> vegane Margarine oder veganes Schmalz (siehe Tipp)
<b>100 ml</b> trockener Rotwein	<b>150 ml</b> Orangensaft
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>2</b> Gewürznelken	<b>1 TL</b> Agavendicksaft
<b>1 Prise</b> Zimtpulver	<b>1/2 TL</b> Speisestärke (nach Belieben)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

### Zubereitung

1. Den Rotkohl von unansehnlichen äußeren Blättern befreien, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel in dünne Streifen schneiden.

---

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Apfel waschen, nach Belieben schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelschnitze in feine Scheiben schneiden. Die Margarine oder das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin in ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Kohl zugeben und ca. 1 Min. mitdünsten. Das Gemüse mit Rotwein und Orangensaft ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Nelken und Agavendicksaft würzen. Die Apfelstücke zugeben.

---

3. Den Rotkohl mit geschlossenem Deckel ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann die Hitze herunterschalten und das Gemüse bei kleinster Hitze weitere 20 Min. fertig garen.

---

4. Den fertigen Rotkohl mit Zimt und Salz abschmecken. Falls er etwas gebundener sein soll, nach Belieben die Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, zugeben und alles noch einmal aufkochen.