



Köstliches veganes Apfel-Rotkraut

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 60 minutes
Total time: 80 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4-6 Portionen

- 750 - 800 g Rotkohl
- 2 Äpfel (2x 150 g)
- 70-80 g Zwiebeln
- 3 EL Apfelessig
- Salz
- 25-30 g Margarine
- 3 EL Balsamico Essig
- 200 ml Rotwein (kann durch Wasser oder z.B. auch Traubensaft ersetzt werden. Wein im Kraut schmeckt aber sehr gut)
- Pfeffer
- 1 kl. TL Piment gemahlen (oder 6 Pimentkörner im Mörser zerstoßen)
- 4-5 Lorbeerblätter
- 5 Nelken
- 1 EL Ahornsirup (oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel)
- Saft einer Orange/100 ml Orangensaft
- Etwas frische Petersilie zum Garnieren

Tipp: In diesem Rezept verwende ich gemahlene Pimentkörner, aber auch Nelken und Lorbeer. Die Nelken und der Lorbeer werden nach dem Kochen wieder entfernt. Falls Ihr ganze Pimentkörner verwendet, muss man auch diese aus dem gekochten Kraut wieder entnehmen. Wer dabei nicht lange im Kraut rühren und die Gewürzteile suchen möchte, kann z.B. ein [Gewürzsieb](#)* oder ein [Gewürzsäckchen](#)* verwenden. Dort gibt man Gewürze hinein, die man später wieder entfernen möchte und muss sie nach dem Kochen nicht lange suchen.

*Amazon Affiliate-Link

Zubereitung (20 Minuten Zubereitungszeit und 1 Stunde Kochzeit)

1. Rotkohl fein aufschneiden. Äpfel entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln.
2. 3 EL Apfelessig und eine kräftige Prise Salz zum aufgeschnittenen Rotkraut geben und mit den Händen kräftig durchkneten. Dadurch wird das Rotkraut weich und elastisch. Rotkraut anschließend rund 15 Minuten ziehen lassen.
3. Margarine in einem Topf schmelzen lassen und die Zwiebeln darin 2-3 Minuten andünsten. Rotkohl dazu geben und 3-4 Minuten anbraten. Immer wieder umrühren.
4. Die Zutaten mit Balsamico Essig und Rotwein (oder Wasser) ablöschen. Eine kräftige Prise Salz und Pfeffer, Piment, 4-5 Lorbeerblätter, 5 Nelken, 1 EL Ahornsirup, den Saft einer Orange und 250 ml Wasser hinzu geben. Die Apfelstücke unterheben.
5. Die Zutaten bei geschlossenem Deckel(!) auf kleiner Hitze mindestens 1 Stunde ganz sanft köcheln lassen. Nach rund 10 Minuten Kochzeit nochmals 150 ml Wasser unterrühren und das Kraut sanft weiter köcheln lassen. Nach weiteren 10-15 Minuten Kochzeit nochmals 150 ml Wasser hinzufügen (also Flüssigkeit schön nach und nach untermengen und immer sanft köcheln lassen). Immer wieder umrühren und bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Das Rotkraut gegen Ende der Kochzeit mit Salz & Apfelessig sowie optional noch etwas mehr Ahornsirup abschmecken.
6. Nelken und Lorbeerblätter nach dem Kochen entfernen. Rotkraut gerne noch bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Es kann mühelos nach 4-5 Tagen nochmals erwärmt werden.
7. Das Apfelrotkraut nach Belieben mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Das Rotkraut schmeckt besonders gut, wenn man es eine Nacht im Kühlschrank ziehen lässt und dann nochmals erwärmt. Beim Erwärmen nochmals ein wenig Wasser - ganz nach Bedarf - unterrühren.