Rotkraut - Honig-Sonnenblume

Zutaten je 1 kg geputzten Rotkohl ohne Strunk (ca. 4 Portionen)

1000 g Rotkohl
1 Zwiebel
2 Äpfel oder Birnen
3 EL Honig (Akazie)
2 TL Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL roter Balsamico } oder 4 EL Rotweinessig
4 EL weißer Balsamico }
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenöl (einfaches zum Braten)
2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl
4 EL geschälte Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Den Rotkohl längs halbieren, den Strunk herausschneiden, beide Hälften wiederum längs in 4cm breite Blöcke schneiden und diese nachfolgend quer in maximal 5 mm breite Streifen zerkleinern.

In großem, hohem Tiegel das Sonnenblumenöl erhitzen.

Zwiebel fein würfeln und im Öl glasig schwitzen.

Äpfel entkernen, feste Schale entfernen, würfeln, zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten und mit Honig abschmecken.

Den Rotkohl in der Zwiebel-Apfel-Mischung auf höchster Stufe andünsten. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen, mit Salz + Pfeffer würzen. Offen ca. 15-20 min kochen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Gelegentlich umrühren und -wenn nötig- Wasser nachgießen. Das Kraut muss noch etwas bissfest sein.

Während das Rotkraut gart, die Sonnenblumenkerne langsam hellbraun rösten.

Rotkraut mit Salz, Pfeffer, Honig und Essig abschmecken und vom Feuer nehmen. Das kalt gepresste Sonnenblumenöl unterrühren.

Beim Servieren mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipp: Für einen besonderen Schnurps-Effekt einige sehr dünne Streifen vom rohen Rotkohl (bis zu 1/6 des Roh-Krauts) und einen Teil der Äpfel erst zum Schluss zugeben und kurz mitgaren, um einen größeren Konsistenz-Spannungsbogen zu erhalten.

Kongeniale Partner zu diesem Rotkraut sind am Ende untergemischte 5 mm breite Stangensellerie-Scheiben (von 6 Stängeln) und -optional- pro Person 150 g etwas gesalzene, medium gebratene 2 cm Hühnerbrustfiletwürfel. Mhhh - da braucht man keine Sättigungsbeilagen mehr...