Rotkraut – Orange-Ingwer-Mandel

Zutaten je 1 kg geputzten Rotkohl ohne Strunk (ca. 4 Portionen)
1000 g Rotkohl
5 Bio-Orangen
18 getrocknete, entsteinte Datteln
3 Msp. gemahlener Zimt
4-6 TL geriebener Ingwer
2,5 Tassen Orangensaft
4-6 EL Zitronensaft (2-3 Zitronen)
3 TL Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Mandelblättchen
3 EL Sonnenblumenöl

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.

Orangen waschen und filetieren. Dazu zunächst Boden und Deckel (mit Weißem) abschneiden und danach die Schale ringsum so abschneiden, dass kein Weißes mehr zu sehen ist. Nun mit einem kurzen Gemüseschnitzer beidseitig an den Orangensegmenthäutchen entlangschneiden. Erst nachdem alles eingeschnitten ist, die Filets herauspulen, quer dritteln und beiseite stellen. Austretenden Saft auffangen und die Schalen von 2 Orangen aufheben.

Datteln in 5 mm-Würfel schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben. Man benötigt ca. 1 daumengroßes Stück pro Portion. Beim Reiben ab und zu die herausstehenden harten Fäden wegschneiden.

Zitronen auspressen.

In großem, hohem Tiegel das Sonnenblumenöl erhitzen und den Rotkohl mitsamt der Schalen von 2 Orangen 5 Minuten bei höchster Hitze ringsum anbraten.

Ingwer und Datteln dazugeben, mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen und mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen.

Auf mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren garen und bei Bedarf etwas Wasser oder je nach Geschmack Orangensaft nachgießen. Es soll am Ende kaum Flüssigkeit übrig und der Rotkohl noch etwas bissfest sein.

Während der Kohl und die Orangenschalen schmoren, die Mandelscheibchen trocken goldgelb bis hellbraun rösten.

Sobald das Kraut gar ist, die Orangenschalen entsorgen, das Rotkraut mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Zimt und Orangensaft abschmecken und vom Feuer nehmen. Direkt vor dem Servieren vorsichtig die Orangenfilets unterheben und auf den Tellern Mandelblättchen über das Rotkraut streuen.

Hinweise: Orangensaft kann ziemlich viel Säure und/oder Zucker enthalten. Vorsichtig damit -und mit dem Zitronensaft- umgehen. Das Orangenrotkraut soll etwas süß-säuerlich, aber nicht sauer schmecken. In die Säuretarierung auch die am Ende zugefügten Orangenfilets mit einbeziehen!

Falls Zucker fehlt, mit etwas Honig nachhelfen.

schmecktHier 2021