

# HELIOS MOVE

Weitere Rezepte unter [www.helios-gesundheit.de/helios-move](http://www.helios-gesundheit.de/helios-move)



## Omas Weihnachtsrotkraut

### ZUTATEN

1	STÜCK	ROTKRAUT
1	STÜCK	APFEL
150	GRAMM	SCHINKENSPECK
0,7	L	GLÜHWEIN / APFELGLÜHWEIN ODER ALKOHOLFREIER PUNSCH
2	EL	APFEL- ODER JOHANNISBEERGELEE
		SALZ
		ZUCKER
		APFELESSIG

## ZUBEREITUNG

1. Rotkraut in feine Streifen schneiden.
2. In eine Schüssel geben. 2 gestrichene EL Salz, 2 EL Essig und 2 EL Zucker darübergeben (wenn der Punsch sehr süß ist, kann man den Zucker auch erst einmal weglassen und später beim abschmecken entscheiden, ob es süßer sein soll – ich nehme meist alkoholfreien Apfelpunsch, der ist etwas säuerlich) und den Glühwein / Punsch darüber gießen.
3. Mit einem Teller abdecken, der etwas kleiner ist als die Schüssel und den Teller beschweren und das ganze über Nacht stehen lassen.
4. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und in etwas Butter 1-2 min andünsten, den Schinkenspeck dazugeben und alles nochmal kurz anbraten.
5. An den Rand des Topfes zusammenschieben und auf die freigewordene Fläche 3 EL Zucker verteilen und diesen karamellisieren lassen (nicht rühren).
6. Wenn er braun wird, mit dem Sud, in den das Rotkraut eingelegt war, ablöschen und alles aufkochen, bis sich das Karamell aufgelöst hat.
7. Nun das Rotkraut dazugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Rotkraut die gewünschte Konsistenz hat, das ganze nach Bedarf noch weiter abschmecken.
8. Am Schluss das Gelee unterrühren und genießen.