

# Rohkostsalat mit Weißkohl, Rotkohl und Apfel



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

## **Zutaten:**

225 g Weißkohl (ohne Abfall)  
225 g Rotkohl (ohne Abfall)  
1/2 Apfel  
1 1/2 EL Apfelessig  
1 1/2 EL Mayonaise  
1 EL Schmand  
1/2-1 TL mittelscharfen Senf  
1 Zweig frische Petersilie  
1TL Zucker  
1/2 TL Selleriesalz  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**



Zuerst den Weißkohl im Multi mit Scheibe Nr. 5 durchgeben, in die Salatschüssel geben. Genauso mit dem Rotkohl verfahren, dann den geviertelten und entkernten Apfel durchgeben und in die Salatschüssel geben.



Für das Dressing alles in die Gewürzmühle geben und auf Stufe 2 mixen, dann hochgehen auf Stufe 6.

Über den Salat geben und vermischen. Mind. 1/2 Stunde durchziehen lassen.

*Tipp: Ich mag es gerne würzig. Wenn die Tochter nicht mitisst, nehme ich gerne Dijonsenf. Da ich für die kleine Menge keine Mayonaise machen wollte, habe ich Miracel Whip balance*

verwendet.

---

## **Rotkohl, Blaukraut, Rotkraut als Salat und warme Beilage**



Rezept und Foto von Karsten Remeisch zur Verfügung gestellt

Rotkohl, Blaukraut, Rotkraut als Salat und warme Beilage  
(im Weckglas haltbar gemacht)

Zutaten:

- 2kg Rotkohl
- 2 EL Salz
- 600ml Weißweinessig
- 300g Zucker
- Lorbeerblätter (halbierter/geviertelt)
- Nelken
- 6 – 7 Einmachgläser à 500 ml

Zubereitung:

Den Kohl im Multi / Schnitzelwerk / Trommelraffel in feine Streifen schneiden. Achtung, den Multi rechtzeitig entleeren. Den Kohl mit dem Salz vermischen und ein paar Stunden, oder über Nacht in einer Schüssel ziehen lassen.

In einem Sieb kurz abtropfen lassen und auf die Gläser verteilen. Dabei gut zusammendrücken. Unter dem Rand muss mindestens 1,5cm Platz bleiben, da der Kohl etwas aufquillt. Jeweils eine kleine Nelke in ein kleines Stück Lorbeerblatt stecken und auf den Kohl legen.

Den Essig mit dem Zucker mischen, bis keine Kristalle mehr zu sehen sind und auf die Gläser verteilen.

Bei 100°C für 90 Minuten einkochen. Die Gläser abkühlen lassen und die Verschlussklammern entfernen. Wenn es stört, dass der Kohl an der Oberfläche etwas ausgebleicht ist, kann jetzt die Gläser für eine halbe Stunde auf den Kopf stellen. Dann sieht er wieder schön rot aus. Niemals vorher umdrehen!

#### Verwendung

Direkt aus dem Glas als knackige Salatbeilage für gemischte Salate.

Als warme Beilage in einem Topf ein paar Minuten köcheln lassen, damit der Kohl ein wenig weicher wird.

---

## **Rotkohlsalat mit roter Beete und Walnüssen**



Foto von Gisela Martin

Rezept aus Buch: "Kitchen Aid – Das Kochbuch" – leicht abgewandelt und auf CC umgeschrieben

**Zutaten:**

Halber Rotkohl

1-2 rote Beete (ich hatte eine fertig abgepackte und schon gekochte)

1 rote Zwiebel

75 gr. Walnüsse (Menge nach Belieben erhöhen)

lt. Rezept ca. 50 gr. Heidelbeeren (hatte ich keine)

*Dressing:*

2 EL Zitronensaft

4 EL Rotweinessig oder Balsamico

2 EL Honig

4 EL Walnussöl

4 EL Olivenöl

1 TL Kümmel

Salz und Pfeffer nach Belieben

**Zubereitung:**

Bei Rotkohl äußere Blätter und Strunk entfernen und im Multi oder in Schnitzler mit feiner Schneidscheibe (bei Multi ist es Nr. 4) zerkleinern. Rotkohl unter fließendem Wasser spülen bis Wasser klar ist und abtropfen lassen.

Rote Beete und geschälte rote Zwiebel mit grober Raspelscheibe (bei Multi Scheibe Nr. 3) reiben.

Walnüsse raspeln und zerkleinern.

Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen.

Alle Zutaten (auch Heidelbeeren) vermengen und vor dem Servieren über Nacht durchziehen lassen.

---

## **Rotkraut**      **Rotkohl**      — **Variationen**



Foto von Steffi Grauer/Rezept Nr. 1

**Rezept Nr. 1 Apfel-Rotkohl – zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer**

Dieses Rezept und mehr findet ihr auch hier: [www.kochtrotz.de](http://www.kochtrotz.de)

Best Apfel-Rotkohl ever! Das Rezept kenne ich seit über 20 Jahren, aber noch nie war er so gut! Im Winter kenne ich gerne mal Apfel-Rotkohl. Bisher allerdings klassisch auf dem Herd. Heute habe ich ihn dann das erste mal in der CC gemacht. Ich hatte ein wenig Bedenken, weil am Anfang Zucker leicht in

Butterschmalz karamellisieren muss. Das Endergebnis ist ein sehr sämiger perfekter Apfelrotkohl. Ich bin verzückt! Nie wieder anders.

**Zutaten:**

Äpfel, z.B. Boskop

Rotkohl

1 rote Zwiebel

Butterschmalz

Zucker

Gewürze, Nelke, Wacholder, Lorbeerblatt und natürlich Salz

Apfelsaft

Essig

trockener Rotwein

**Zubereitung:**

Äpfel, Rotkohl und 1 rote Zwiebel im Multizerkleinerer mit der feinen Scheibe schneiden lassen.

Butterschmalz und Zucker bei 140 Grad leicht karamellisieren lassen.

Äpfel und Zwiebel dazu geben, Temperatur belassen. Circa 5 Minuten garen, Intervallstufe 2/Kochröhrelement.

Rotkohl dazugeben, weiterhin Intervallstufe 2.

Gewürze, Apfelsaft, Essig und Wein dazu geben.

Sobald es kocht auf 98/100 Grad schalten, Intervall 3 und dann für 3 Stunden köcheln lassen.

Zwischendurch mal die Klappe vom Spritzschutz öffnen und Dampf ablassen.

Ggf etwas Flüssigkeit nachgießen.



Foto von Doris Seelbach/Rezept Nr. 2

## 2. Rezept zur Verfügung gestellt von Doris Seelbach

Auf Foto wurden 10 kg Rotkohl verarbeitet – in 30 Min. war der Rotkohl mit dem Schnitzelwerk klein geschnitten.

### Zutaten:

1 kg Rotkohl  
50 g Schweineschmalz  
1 Stck. Zwiebeln  
2 Stck. Äpfel  
1 Essl. Zucker  
2 Essl. Essig  
1/4 Liter Wasser  
1 Stck. Lobeerblatt  
2 Stck. Nelken.

### Zubereitung:

Rotkohl mit Schnitzelwerk schneiden.

Temperatur 140 Grad/Kochröhrelement einsetzen. Im heißen Fett gewürfelte Zwiebeln, Zucker und fein geschnittene Äpfel andünen. Blaukraut zugeben und sofort Essig darüber gießen.

Temperatur etwas zurückstellen. 10 Min dünsten mit aufgesetztem Spritzschutz, bei Bedarf heißes Wasser zugeben. Salz, die Gewürze im Teebeutel dazugeben, ca. 40 bis 50 Min. köcheln, gelegentlich umrühren und darauf achten das es nicht ansetzt.

Zum Schluss mit Salz, Zucker und Essig abschmecken. Wer moechte kann noch mit Zimt und Rotwein verfeinern.

Zur Info, in diesem Fall haben wir 10 kg auf einmal gekocht, daher wurde der Edelstahl-Einkocher verwendet.

Anschliessend habe ich, den Rotkohl in Glaesser abgefüllt und im Einkocher und Backofen eingekocht.