Holunder Rezept

Nr.: 003

Rotkrautsuppe mit Holunderbeeren

Rotkraut kennt man bereits aus der Römerzeit als das beste Gemüse. Von Mönchen kam das Kohlgemüse von Italien nach Mitteleuropa. Rotkraut enthält besonders viel Vitamin A, B und viel Vitamin C sowie wertvolle Mineralstoffe. Es ist ein ideales Wintergemüse.
Hinweise: Rotkraut schmeckt besonders gut, wenn man es fein schneidet und nur kurz röstet. Dadurch erzielt man auch eine vitaminschonende Zubereitung. Rotkraut kann man außer mit Salz und Pfeffer noch mit Zitronensaft, Essig, Zucker, Kümmel, Rotwein, Nelken und Zimt abschmecken. Rotkraut zusätzlich mit Äpfeln, Preiselbeeren oder **Holunderbeeren** verfeinern.

Zutaten:

- → 1 kleine Zwiebel
- → 1 EL Fett
- → ca 20 dag Rotkraut
- → 1 Apfel
- → 15 dag Holunderbeeren
- → 3/4 ltr Wasser
- → 1/16 ltr Rotwein
- → 1/16 ltr Hollersaft

Gewürze: gem. Nelken, Salz, Pfeffer,

Mehl und Sauerrahm zum Binden

feingeschnittenen Apfel zur Garnierung

Zubereitung:

→ Zwiebel fein schneiden

→ anrösten

→ Rotkraut in dünne Streifen schneiden und kurz mitrösten

→ Apfel in Stifte schneiden

→ zum Kraut geben

→ aufgießen und mit den Gewürzen und den Beeren aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen

→ Mehl mit Sauerrahm und Wasser verrühren und die Suppe damit binden und abschmecken

→ Suppe anrichten mit einem kleinen Löffel Obers garnieren und mit feingeschnittenen Apfelspalten garnieren.

Anmerkungen:

Rezept aus „Alles Holler“ Christandl Renate, Leykam Buchverlag

Das Rezept wurde im Rahmen eines Männerkochkurses unter der Leitung von Rosalinde Jöbstl gezaubert und von den Meisterköchen für „**lecker**“ befunden.