Histaminarmes Rotkraut

Ideal für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Dieses Rezept für Histaminarmes Rotkraut ist auch gluten- und laktosefrei.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 2,0 h



Zutaten

1 kg	Rotkraut
1 Prise	Salz
1 Messerspitze	Kümmel
1 Stk.	Zitrone (oder Zitronensaft)
60 g	Fett
1 Stk.	Zwiebel
125 ml	Weißwein
2 EL	Zucker
3 Stk.	Äpfel
20 g	Mehl (zum Bestäuben)

Zubereitung

1. Für Histaminarmes Rotkraut das Rotkraut in dünne Streifen schneiden und mit Salz und etwas gemahlenen Kümmel würzen. Zugedeckt 1 Stunde lang ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

3. Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anrösten. Zucker unterrühren und mit dem Kraut vermengen. Mit Zitronensaft und Wein ablöschen. Apfelstücke untermischen und etwa 20-30 Minuten kochen. Sobald das Kraut weich gekocht ist, bei Bedarf mit etwas Mehl bestäuben und gut verrühren.

Tipp

Nach Belieben kann Histaminarmes Rotkraut noch mit weiteren Gewürzen wie Zimt oder Nelken verfeinert werden.