

# Traditionelles Blaukraut

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Kopf 4 4	Blaukraut Zwiebeln Äpfel	Die Hüllblätter entfernen, das Blaukraut vierteln (Strunk zum Festhalten dranlassen) und hobeln oder in feine Streifen schneiden Die Zwiebeln schälen, und in Halbringe schneiden Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Viertel in Scheiben schneiden (Wer hat, kann natürlich Blaukraut, Zwiebeln und Äpfel mit der Küchenmaschine in einem Durchlaufschnitzler zerkleinern)
30 g 2 EL	Fett Zucker	In einen ausreichend großen Topf das Fett erhitzen (Rapsöl, Butterschmalz oder sogar Geflügelfett, das sich beim letzten Festessen ausgebraten hat) Den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen Dann zuerst die Zwiebeln zugeben und glasig dünsten, dann die Äpfel (durch den Zucker in den Früchten karamellisiert es noch etwas mehr), dann das Blaukraut zugeben und immer wieder kräftig wenden
4 - 6 EL	Salz Essig	Dann Salz zugeben – das Kraut zieht Wasser, daraus ergibt sich dann die Menge an Wasser, die eventuell noch zum Ablöschen benötigt wird Essig zugeben (Menge je nach Geschmack und Größe des Krautkopfes)
<b>Gewürze:</b> 2 8 8 8 8	Lorbeerblätter Nelken Gewürzkörner Wacholderbeeren Pfefferkörner	Die Gewürze in einem Mörser leicht anmörsern, dann in einen Einmallteebeutel oder ein Teeei füllen, gut verschließen und zum Blaukraut geben Hat man keinen Mörser, kann man die Gewürze auch mit dem Fleischklopfer kurz anklopfen, so dass sie aufbrechen, das geht genauso
	Johannisbeergelee	Das Kraut nun bissfest garen Zum Abrunden und Abschmecken noch Johannisbeergelee zugeben

Tipp: Bereiten Sie im Herbst, wenn Kraut, Zwiebeln und Äpfel geerntet werden und entweder aus dem eigenen Garten kommen oder günstig im Handel zu erwerben sind, gleich ihr Blaukraut für das ganze Jahr zu. Macht zwar einmal Arbeit, aber man profitiert auch das ganze Jahr, wenn man nur in den Vorratsschrank greifen muss

Dazu das Blaukraut bissfest in saubere Schraubgläser abfüllen (je nach Haushaltsgröße können das verschiedenen Portionsgrößen sein) und bei 85°C ca. 20 Minuten einkochen

**Ein besonderer Tipp hat mich noch auf Facebook erreicht:**

**Renate Liesen gibt noch weiche Backpflaumen dazu, die würzen und binden noch zusätzlich!!!**