

CHUTNEYGOURMET

ELG

Einfach - Lecker - Gesund

Karlchen Kahl – Schöniger Str. 4 – 38350 Helmstedt
Tel.: 05351 - 59 59 80 – Mobil: 0177 - 4 29 51 14
www.chutneygourmet.de – E-Mail: elg@chutneygourmet.de

Kochtipps von Karlchen Kahl

So bereiten Sie Rotkohl richtig zu!

Putzen:

Äußere Blätter ablösen, den Kopf evtl. waschen. Erst halbieren, dann vierteln
Und den Strunk herausschneiden.

Zerkleinern:

Die Viertel mit einem großen Messer in Streifen schneiden, größere Mengen
mit einem Gemüsehobel verarbeiten.

Andünsten:

Zwiebelwürfel in heißem Fett (Schmalz) glasig dünsten. Kohlstreifen zugeben
und unter mehrmaligem Wenden andünsten.

So können Sie Rotkohl verfeinern:

Andicken:

1 mittelgroße Kartoffel in den geschmorten Rotkohl fein einreiben.

Für die Farbe:

Durch etwas Essig behält der Kohl seine rote Farbe - ohne wird er blau.

Würzen:

Die Gewürze Nelken, Lorbeer und Wacholder in eine Gewürzkugel, Säckchen
oder in ein Tee-Ei füllen und beim Dünsten zum Kohl geben. So können die Ge-
würze später einfach entfernt werden.

Veredeln:

Fügen Sie vorher geschälte, entkernte und in Viertel geschnittene Äpfel
ca. 5 Minuten vor Kochende hinzu.
Geben Sie 1 bis 2 EL Beerenchutney dazu – dann ist es einfach köstlich,
fruchtig und lecker.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Ihr Chutneygourmet *Karlchen Kahl*