

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer
aus der Mitkoch-Show,
immer sonntags von 9-13 Uhr.

Gesunde Rotkohl-Äpfelcremesuppe

Zutaten für 6 Personen:	
½ Kopf Rotkohl	1 Spritzer Rotweinessig
2 Äpfel	50 g Butter
1 Zwiebel	1 L Fleischbrühe
2 Gewürznelken	100 g Zucker
5 Wacholderbeeren	250 ml Sahne
2 Lorbeerblätter	20 geschälte und gekochte Maronen
Salz, Pfeffer	
500 ml Rotwein	

Zubereitung:

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden.

Die Äpfel und die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Mit Nelken, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer vermischen. Den Rotwein und Essig zugeben. Mindestens 12 Stunden marinieren.

Die Nelken, Lorbeer und Wacholderbeeren aus der Marinade fischen, Rotkohl ab sieben, die Marinade beiseite stellen.

Den Rotkohl mit den Äpfeln und Zwiebel in Butter anschwitzen und 10 Minuten unter ständigem Rühren garen.

Die Marinade und die Fleischbrühe zugießen und 1 gute Stunde köcheln lassen.

20 Maronen in Butter anbraten, Zucker zugeben und etwas Wasser eine Karamelsauce kochen.

Zum Rotkohl geben und alles mit einem Mixstab sehr fein pürieren.

Jetzt noch einen Becher Sahne zugeben und nochmals abschmecken.

Die Suppe heiß servieren.