



mmhhhh mit Honig!

Blaukraut (Rotkohl)

Zutaten: 3 Zwiebeln, 1 EL Fett,
1 mittlerer Kopf Blaukraut (etwa 1 kg),
2 - 3 Äpfel 1/4 l Wasser,
4 - 5 EL Weinessig, 1/4 l Rotwein,
etwas Salz, 4 Nelken, 1/2 Lorbeerblatt,
4 EL Honig, 1 EL Mehl.

Zubereitung: Zwiebeln hacken und in dem erhitzten Fett glasig dünsten. Blaukraut hobeln und mit Wasser, Essig und Rotwein dazugeben, ebenso Salz, Nelken und Lorbeerblatt. Etwa 1/2 Stunde kochen, dann die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. Falls viel Flüssigkeit verdampft ist, noch einmal etwas Wasser nachgießen. Wenn das Blaukraut weich ist, nach etwa 60 - 70 Minuten, mit dem Honig abschmecken, das Mehl darüber stauben, gut durchrühren und noch einmal aufkochen lassen.

Tipp: Der mittelgroße Krautkopf reicht für etwa sechs Portionen.

EL = Esslöffel

**Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM BAYERISCHEN BIENENHONIG!**



mmhhhh mit Honig!

Blaukraut (Rotkohl)

Zutaten: 3 Zwiebeln, 1 EL Fett,
1 mittlerer Kopf Blaukraut (etwa 1 kg),
2 - 3 Äpfel 1/4 l Wasser,
4 - 5 EL Weinessig, 1/4 l Rotwein,
etwas Salz, 4 Nelken, 1/2 Lorbeerblatt,
4 EL Honig, 1 EL Mehl.

Zubereitung: Zwiebeln hacken und in dem erhitzten Fett glasig dünsten. Blaukraut hobeln und mit Wasser, Essig und Rotwein dazugeben, ebenso Salz, Nelken und Lorbeerblatt. Etwa 1/2 Stunde kochen, dann die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. Falls viel Flüssigkeit verdampft ist, noch einmal etwas Wasser nachgießen. Wenn das Blaukraut weich ist, nach etwa 60 - 70 Minuten, mit dem Honig abschmecken, das Mehl darüber stauben, gut durchrühren und noch einmal aufkochen lassen.

Tipp: Der mittelgroße Krautkopf reicht für etwa sechs Portionen.

EL = Esslöffel

**Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM BAYERISCHEN BIENENHONIG!**



mmhhhh mit Honig!

Blaukraut (Rotkohl)

Zutaten: 3 Zwiebeln, 1 EL Fett,
1 mittlerer Kopf Blaukraut (etwa 1 kg),
2 - 3 Äpfel 1/4 l Wasser,
4 - 5 EL Weinessig, 1/4 l Rotwein,
etwas Salz, 4 Nelken, 1/2 Lorbeerblatt,
4 EL Honig, 1 EL Mehl.

Zubereitung: Zwiebeln hacken und in dem erhitzten Fett glasig dünsten. Blaukraut hobeln und mit Wasser, Essig und Rotwein dazugeben, ebenso Salz, Nelken und Lorbeerblatt. Etwa 1/2 Stunde kochen, dann die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. Falls viel Flüssigkeit verdampft ist, noch einmal etwas Wasser nachgießen. Wenn das Blaukraut weich ist, nach etwa 60 - 70 Minuten, mit dem Honig abschmecken, das Mehl darüber stauben, gut durchrühren und noch einmal aufkochen lassen.

Tipp: Der mittelgroße Krautkopf reicht für etwa sechs Portionen.

EL = Esslöffel

**Am besten schmeckt´s mit
ECHTEM BAYERISCHEN BIENENHONIG!**