

Schmorkohl mit Schinken

Apfel und Kümmel

– Bio Kochbox KW 25



Schmorkohl mit Schinken

Apfel und Kümmel



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 500 g Kartoffeln
- 1 Spitzkohl
- 50 g Schinken
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kümmel
- 1 EL Apfelessig
- 100 ml Milch

Zubereitung:

Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen, in Stücke geschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Der Spitzkohl wird von welken Außenblättern befreit, gewaschen, trockengetupft, geviertelt, vom Strunk befreit und in feine Streifen geschnitten. Der Apfel wird gewaschen, trockengerieben, entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Der Räucherschinken wird in Streifen geschnitten und in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht knusprig ausgelassen. Danach werden Zwiebel und Knoblauch im austretenden Fett angeschwitzt, Kümmel wird kurz mitgeröstet und anschließend kommen Spitzkohl und Apfel hinzu. Alles wird unter Rühren angeschmort, bis der Kohl leicht zusammenfällt, bevor ein kleiner Schuss Essig dazugegeben wird. Die Mischung gart bei milder Hitze weiter, bis der Kohl weich, aber noch saftig ist. Die gekochten Kartoffeln werden abgossen, kurz ausgedampft und mit Butter und Milch zu einem groben Stampf verarbeitet, der mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt wird. Der Schmorkohl wird zusammen mit dem Kartoffelstampf angerichtet und mit Petersilie bestreut.