genuss region
NIEDERBAYERN

Bayerisch Kraut

ZUTATEN

1 Kopf Weißkraut oder Spitzkraut
150 gr. durchw. Bauchspeck
1 gr. Zwiebel
2 EL Gänse- oder Schweineschmalz
1 kl. Apfel,
1 EL Zucker
375 ml. Fleischbrühe
2 EL Apfelessig
1 EL Kümmel ganz
1 TL Speisestärke
Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Den Strunk des Weißkrauts entfernen und den Krautkopf in schmale Streifen schneiden. Speck und Zwiebeln in Würfelchen schneiden.

In einem großen Topf Gänseschmalz erhitzen, Speck dazu geben und auslassen. Zucker darüber streuen und leicht bräunen. Zwiebel dazugeben und anschwitzen.

Kohlstreifen in den Topf geben und anschmoren. Häufig umrühren. Wenn der Kohl beginnt weich zu werden mit einer Brühe angießen.

Dann den Apfel schälen, entkernen, in Würfel schneiden und zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Kümmel würzen.
Die Hitze beim Topf reduzieren, Deckel aufsetzen und 30 bis 40 Minuten schmoren. Es ist fertig, wenn es weich ist, aber noch etwas Biss hat.

Anschließend die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und ins Weißkraut mischen. Zum Schluss nochmals mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Essig abschmecken.

Quelle: Bernhard Bergmann, Bayerwald BBQ in Freyung