

# Rotkabis

für 4-6 Personen

Saison September-November

---

1 kleiner Rotkabis vierteln und die groben Strunkteile herausschneiden. Das Gemüse in möglichst feine Streifchen schneiden oder hobeln.  
1 grosse Schalotte schälen und fein hacken.  
25 gr Butter In einer Pfanne schmelzen und die Schalotte darin andünsten. Dann den Rotkabis beifügen und unter gelegentlichem Wenden mitdünsten, bis er leicht zusammengefallen ist.

1 kleiner Apfel Inzwischen den Apfel ungeschält vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel auf der Bircherraffel direkt zum Rotkabis reiben.

1 ½ dl Weisswein

1 EL Balsamicoessig Mit dem Weissweinessig + Balsamicoessig ablöschen.

Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen und zugedeckt etwa 45 Minuten sehr weich schmoren.

½ dl Doppelrahm Zum Schluss Rahm zum Rotkabis geben und alles nochmals etwa 10 Minuten kochen lassen. Wenn nötig mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Balsamicoessig abschmecken.

En Guete!

Glutenfrei. Purinarm.

Pro Portion 3g Eiweiss, 8g Fett, 6g Kohlenhydrate



[www.faesslersalate.ch](http://www.faesslersalate.ch)  
Rezepte aus Chefins Küche