

Rotkraut – der heimliche Hauptdarsteller

Ob Landbeiz, Gourmettempel oder Grossverteiler, im Herbst bieten
alle Wildgerichte an. Doch was wären die teuren Fleischstücke
ohne ihre Begleiter? Ein Lob auf den Blaukabis.





Blaukraut hat durchaus das Potenzial, dem Fleisch die Show zu stehlen.

Der Herbst bläst zum kulinarischen Gaumenschmaus. Vor dem Restaurant Rössli prangt ein grosses Schild: «Wild auf Wild». Rehpfeffer, Hirschentrecôte im Pilz-Kräuter-Mantel, Gämsemedaillons mit Nusskruste. Die Variationen sind vielfältig, aus denen die Gäste auslesen können. Immer dabei sind die Beilagen: Spätzli, Rosenkohl, Äpfel, gefüllt mit Preiselbeeren, und/oder glasierte Marroni. Fehlen darf auf keinen Fall das Rotkraut. Da sind sich die meisten einig – auch wenn man in der Bezeichnung uneinig ist. Heisst diese Kohlart nun Rotkraut, Rotkabis, Blaukraut oder Blaukabis? Ist es rot oder blau? Selbst das Lehrbuch der Köche, der «Pauli», gibt dafür keine schlüssige Antwort. Er listet gleich alle gängigen Bezeichnungen auf.



Der aufgeschnittene Rotkabis präsentiert sich wie ein Kunstwerk der Natur.

Beliebte Beilagen

Egal. Rotkraut gehört zu einem vollständigen Wildteller. Auch wenn die Fantasie der Köche beim Zubereiten des Wildbrets manchmal keine Grenzen kennt, die Beilagen bleiben gleich. Langweilig ist das nicht. Ganz im Gegenteil! Sie sind unter-

dessen so beliebt, dass sie als eigenständiger Gang angeboten werden. Diese etwas despektierlich genannten «Vegi-Teller» werden längst nicht mehr nur von Vegetariern gewählt. Warum aber der Erfolg dieser Beilagen? Einerseits passen sie geschmacklich zusammen – der Herbst bietet eine Fülle von Nahrungsmitteln, die sich in ihren Aromen ergänzen. Andererseits scheuen viele die zeitaufwendige Zubereitung zu Hause. Schade, denn kompliziert ist es nicht, Rotkraut zu kochen. Und teuer schon gar nicht – im Gegensatz zum Wild.

Rüsten am Vortag erledigen

Auf der Suche nach Alternativen zum fertigen Rotkraut des Grossverteilers und dem Rezept im Tiptopf, das zwar einfach in der Zubereitung ist, geschmacklich aber eher grob wirkt, stöberte ich in meinen Kochbüchern. Irgendwo musste es doch ein Rezept geben, das dem runden Aroma eines Rotkrauts entspricht, wie es in guten Häusern angeboten wird. Inspiriert hat mich schliesslich Roland Jöhri, der vor seinem Ruhestand jahrelang eine der besten Küchen der Schweiz im Engadin führte. Ich fand nicht nur ein Rezept für ein Rotkraut, das später den ausgelösten Rehrücken an einer Marronsauce geschmacklich bei Weitem überflügelte. Es half mir auch, die Zeit in der Küche, bevor die Gäste kamen, um einiges zu verkürzen. Das Rüsten wird am Vortag erledigt. Auch wenn es einige Zutaten braucht, kompliziert oder gar

INFOBOX



Herkunft und Saison

Rotkraut wird in der ganzen Schweiz angebaut. Auch wenn es das ganze Jahr hindurch erhältlich ist, gilt es als typisches Herbst- und Wintergemüse. Es gehört zu den Blattgemüsen.

Nährstoffe

Rotkraut ist reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Nahrungsfasern.

Verwendung

Dank seinem kräftigen Eigenaroma ist Rotkraut eine hervorragende Beilage zu kräftigen Fleischsorten wie Wild, Rind- und Schweinefleisch, Ente oder Gans sowie zu Wurst. Roh geraffelt und als Salat serviert, ist es eine gute Vitamin-C-Quelle. Dafür die feinen Kabisstreifen mit etwas Salz und Zucker bestreuen, leicht stampfen und zugedeckt etwas stehen lassen. Dadurch wird dem Rotkraut etwas Wasser entzogen, was es weicher macht.

Passende Gewürze

Neben Essig und einer Prise Zucker passen Kümmel, Nelken, Lorbeer, Koriander oder ein geraffelter respektive fein geschnittener Apfel geschmacklich gut zum Rotkraut.

anspruchsvoll in der Zubereitung ist es deshalb nicht. Weil der im Rotkabis enthaltene Farbstoff, das Anthozyan, sowohl Hände wie Schneidebrett violett verfärben kann, empfiehlt sich, das Brett vor dem Gebrauch kalt abzuspülen und feucht zu verwenden. So kann der Gemüsesaft weniger gut einziehen. Die Hände kann man nach dem Rüsten mit Zitronensaft reinigen.

«ROTKRAUT, MARINIERT UND GEDÄMPFT» NACH EINEM REZEPT VON ROLAND JÖHRI



Zutaten (für 4 Personen)

Am Vortag:

600 g Rotkraut in feine Streifen schneiden.

Marinade zubereiten

- 1 kleiner Apfel, geraffelt
 - 3 EL Preiselbeeren (ähnlich einer Konfitüre eingekocht; beim Grossverteiler erhältlich)
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1 EL Essig
 - 2,5 dl Rotwein
 - 1 dl Apfelsaft
 - 1 dl Orangensaft
 - 1 EL Risottoreis
 - 4 Wacholderbeeren, zerstoßen
 - 2 Nelken
 - ½ Zimtstange
- Alle Zutaten mischen und zum Rotkraut giessen. 1 Tag zugedeckt stehen lassen.

Am Tag, wo das Rotkraut serviert wird

Rotkraut absieben, dabei Marinade auffangen. ½ Zwiebel, gehackt in Butter, andämpfen. 2 EL Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Rotkraut zugeben und mitdämpfen. Mit der Marinade ablöschen. Ca. 1 Stunde zugedeckt leicht köcheln lassen. Nach Bedarf Wasser nachgiessen. Vor dem Servieren Rotkraut mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskatnuss abschmecken. 1–2 EL Preiselbeeren darunter rühren und servieren.

Augen- und Gaumenschmaus

Je feiner der Kabis gehobelt oder geschnitten wird, desto kürzer ist die Garzeit. Das geschnittene Gemüse in der Marinade über Nacht zugedeckt stehen lassen. Die Kochzeit bleibt sich am nächsten Tag gleich, wie wenn man es nicht mariniert hätte. 50 bis 60 Minuten braucht es schon.

Doch das Endergebnis ist eine Augen- und Gaumenweide: Das fertig gekochte Rotkraut hat eine satte, bordeauxrote Farbe, die durch die Säure der Zitrone und des Essigs herausgeholt wurde. Der Jus des Gemüses ist samtartig; die Flüssigkeit wurde durch die Reisstärke und die Preiselbeeren gebunden. Hat man eine grosse

Chromstahlpfanne, lohnt es sich, eine grössere Menge Rotkraut zuzubereiten. Ausgekühlt und zugedeckt ist es im Kühlschrank ein paar Tage haltbar. Legt man einige tiefgefrorene Marroni beim Aufwärmen darauf, hat man nach wenigen Minuten noch einmal ein köstliches Gericht.

Monika Neidhart