

BLAUKRAUT (ROTKRAUT)

Blaukraut ist der klassische Begleiter vieler Wildgerichte. Ob zu Ragouts, Steaks oder Braten, mit seinem süß-säuerlichen Geschmack und der feinen Würze rundet es die Speisen ab. Erst das Blaukraut macht sie zum „richtigen“ Wildgericht!

Am praktischsten ist es natürlich, das Blaukraut fertig zu kaufen, im Glas, im Sackerl oder aus dem Kühlregal. Ich mache das aber nur im alleräußersten Notfall. Meist sind diese Fertigwaren fertig gewürzt, fertig gegart, fertig... Lieber bereite ich es selber zu. Denn hier kann ich alles selbst bestimmen, die Bissfestigkeit, die Würze. Der Aufwand lohnt sich auf jeden Fall und die Zubereitung geht nebenbei, sozusagen in einer ruhigeren Kochphase, wenn man sich grade nicht um die anderen Speisen kümmern muss. Man sollte nur einkalkulieren, dass auch das Blaukraut eine gewisse Zeit braucht, bis es gar ist. Und man sollte dem Blaukraut die volle Aufmerksamkeit schenken, d.h. die relative kurze Zeit, bis es köchelt, dabei bleiben. Sobald es köchelt, kann man sich auch wieder den anderen Speisen widmen. Aber trotzdem das Blaukraut im Auge behalten!

Blaukraut ist erfahrungsgemäß gelingsicher. Man kann eigentlich nichts falsch machen. Nur anbrennen lassen sollte man es nicht. Da ich Blaukraut immer ohne strenges Rezept zubereite, kann ich nur ungefähre Mengenangaben machen. Sollte etwas davon über bleiben – Blaukraut lässt sich auch gut aufwärmen bzw. einfrieren.

Zutaten (4 Personen):

ca. ½ kg Blaukraut – bzw. ca. ½ Kopf (abhängig von der Kopfgröße)

ca. 30 g Butterschmalz (oder erhitzbares Öl) zum Anbraten

1 gehäufte Teelöffel Staubzucker

1 großer Apfel oder 2 kleinere

1 Esslöffel guter Essig (Wein- oder Apfel) oder nach Geschmack etwas mehr

1 große Zwiebel

ca. 1/8 l Rotwein

Salz (eventuell 1 Suppenwürfel)

Pfeffer

Kümmel (oder: Zimt – für die herbstliche Variante)

Zubereitung:

Zunächst die Zutaten vorbereiten. Wenn Sie einen ganzen Krautkopf besorgt haben, halbieren Sie ihn auf einem entsprechend großen Schneidbrett und heben die andere Hälfte auf. Blaukraut ist im Gemüsekeller oder im Kühlschrank einige Zeit haltbar.

Nun den Strunk keilförmig herausschneiden und das Kraut fein nudelig schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Apfel ebenfalls schälen, vierteln, Kerngehäuse

entfernen und in Stücke schneiden. Andere Zutaten bereitstellen. Einen Kochlöffel nicht vergessen!

In einem Kochtopf (Fassungsvermögen ca. 2 Liter) das Fett erhitzen und darin den Staubzucker schmelzen lassen. Wenn der Staubzucker beginnt, goldbraun zu werden, die Zwiebel zufügen und kräftig anbraten lassen. Beim Röstvorgang gut umrühren, damit nichts zu dunkel wird oder gar anbrennt. Wenn auch die Zwiebel etwas Farbe genommen hat, das Blaukraut etappenweise zugeben. Das heißt, zunächst ca. 1/3 des Krauts in den Topf geben, gut umrühren, bis es sich mit der Karamell-Zwiebelbasis vermischt hat, dann das nächste 1/3 und schließlich den Rest. Gut umrühren und mit dem Wein aufgießen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben, bis das Kraut fast mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz (wer mag, kann 1 Suppenwürfel zugeben), Pfeffer und einem kleinen Löffel Kümmel (oder stattdessen: 1 Prise Zimt) würzen, umrühren. Mein Tipp: überwürzen Sie es nicht! Die Gewürze und der Wein dienen lediglich dazu, den Eigengeschmack des Blaukrauts auf angenehme Weise zu unterstützen!

Nun die Herdtemperatur reduzieren, sodass das Kraut leicht köchelt. Dazu einen passenden Deckel auf den Topf geben. Während des Garvorgangs immer wieder umrühren und dabei kontrollieren, ob genug Flüssigkeit im Topf ist, sonst brennt es nämlich an (sollte dieser „worst case“ passieren – keine Panik! Einfach das nicht angebrannte Kraut in einen anderen Topf umfüllen, wieder mit etwas Wasser bzw. Wein aufgießen, ggf. nachwürzen). Die Garzeit beträgt ca. ½ Stunde. Mein Tipp: immer wieder kontrollieren, abschmecken, die Bissfestigkeit prüfen, ggf. nachwürzen. Wenn das Blaukraut fertig ist, einfach an den Herdbrand ziehen und ohne weitere Hitzezufuhr mit Deckel drauf stehen lassen. So bleibt es bis zum Servieren heiß.

In den „klassischen“ Rezepten wird gegen Ende der Kochzeit das „Stauben“ mit Mehl oder Stärke vorgeschrieben, um dem Blaukraut eine sämige Bindung zu geben. Das bleibt jedem selber überlassen. Ich bin jedenfalls keine große Freundin davon.

Gutes Gelingen wünscht Hemma Ebner aus Faistenau!