

Schritt für Schritt



Kabis ca. 4–6 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, nun lassen sich die äusseren 2–3 Blätter ablösen. Vorgang wiederholen, bis 12 Blätter abgelöst sind.



Füllung auf die Blätter verteilen, seitliche Ränder einschlagen, aufrollen, mit Zahnstochern fixieren.



Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Wickel begeben, andämpfen. Apfelwein dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. schmoren.



Rotkabiswickel

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Schmoren: ca. 20 Min.
Ergibt 8 Stück

Vegi

700 g Rotkabis

Salzwasser, siedend

12 Blätter vom Kabis ablösen (siehe kleines Bild 1). Dicke Blattrippen flach schneiden, 8 grosse Blätter auf einem Tuch auslegen, restliche fein schneiden (ergibt ca. 100 g), beiseite stellen.

Füllung

Salzwasser, siedend

200 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln

200 g tiefgekühlte Marroni

beiseite gelegte Rotkabisstreifen

½ dl Apfelwein

wenig Muskat

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 Esslöffel Butter

1 dl Apfelwein

1. Kartoffeln knapp mit Salzwasser bedeckt offen 15 Min. kochen.

2. Marroni begeben, mit den Kartoffeln ca. 10 Min. knapp weich kochen. In eine Schüssel geben, etwas abkühlen. Mit einer Gabel grob zerdrücken.

3. Rotkabisstreifen und Apfelwein darunter mischen, Füllung würzen.

Füllen: siehe kleines Bild 2.

Schmoren: siehe kleines Bild 3.

Lässt sich vorbereiten: Rotkabiswickel ½ Tag im Voraus füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 4 g Fett, 5 g Eiweiss, 37 g Kohlenhydrate, 901 kJ (215 kcal)