

Sauerkraut

Sauerkraut ist die vielleicht deutscheste Beilage überhaupt. Deftig und trotzdem fein im Geschmack, passt es perfekt zu Kartoffelgerichten wie Klößen, Semmelknödeln, Kartoffelstampf, Salzkartoffeln und Kartoffelpüree. Seinen delikaten Geschmack erhält eingelegtes Weinsauerkraut dabei durch Gewürze wie Piment, Wacholderbeeren und Lorbeeren. Für die fruchtige Note hingegen sorgen Äpfel.



Sauerkraut | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 800 Gramm Weinsauerkraut | 250 Gramm Zwiebeln | 100 Gramm Speck (für eine vegane Variante Räuchertofu in Öl anbraten) | 100 Gramm Äpfel | 400 Milliliter Weißwein | 5 Wacholderbeeren | 2 Stück Piment | 1 Lorbeerblatt | 1 Teelöffel Zucker



Sauerkraut | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (45 Minuten): 1. Zwiebeln und Apfel schälen und fein würfeln. 2. Speck in kleine Würfel schneiden. 2. Speck in einem heißen Topf auslassen. 3. Zwiebeln dazugeben und glasig braten. 4. Äpfel dazugeben und kurz mit dünsten, dann mit Weißwein ablöschen. 5. Sauerkraut, Wacholder, Piment, Lorbeer und Zucker hinzugeben, gut vermengen und 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Dazu passen hervorragend: [Kartoffelstampf](#) und [Kassler](#)! Jetzt noch mehr [Hausmannskost-Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 398 Kalorien | 5,5 Gramm Fett | 61,6 Gramm Kohlenhydrate | 10,7 Gramm Eiweiß