

REZEPTE MIT SAUERKRAUT

Alle Rezepte beziehen sich auf 4 Portionen

Sauerkraut aus der Pfanne

Sauerkrautauflauf

Sauerkrautsuppe mit Birnen

Sauerkraut-Maultaschen

Sauerkrautpuffer mit Meerrettich-Preiselbeersahne

Sauerkrautsalat

Sauerkrautstrudel

Sauerkraut-Tarte mit Fenchel

Sauerkraut-Toasties

Sauerkraut aus der Pfanne

500 g Sauerkraut
Rapsöl
3 EL Rübensirup
etwas Wasser
Pfeffer

Das Sauerkraut in Rapsöl mit 3 El Rübensirup anbraten und ca. 10 min unter Zugabe von etwas Wasser (um das Braunwerden zu verhindern) garen. Mit Pfeffer pikant abschmecken.

Sauerkrautauflauf

600 g Pellkartoffeln
500 g frisches Sauerkraut
125 ml Wasser
1 Zwiebel
1 kleiner Apfel
1 TL Salz
Kümmelpulver
2 EL Butter zum überbacken
150 g Grünkernmehl
20 g Butter
125 ml Sahne
125 ml Sauerrahm
1/2 TL Kräutersalz
2 Msp Delikatagewürz
2 Msp Muskatblüte
2 Msp schwarzer Pfeffer
2 EL Kräuter, gehackt

Die Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Das Sauerkraut mit dem Wasser, der zerkleinerten Zwiebel und dem Apfel bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln. Mit 1 TL Salz und Kümmel würzen.

Butter, Sahne, Sauerrahm und Gewürze in einer Kasserolle erwärmen. Sobald die Butter aufgelöst ist, das Grünkernmehl zugeben und solange rühren bis der Teig dunkler wird, glänzt und sich vom Topfboden löst. Kräftig würzen!!!! Dann die gehackten Kräuter (Sorten nach Saison und Geschmack) dazugeben.

Eine Auflaufform mit etwa der halben Menge der Kartoffelscheiben füllen, etwas Kräutersalz und Butter darüber verteilen. Das Sauerkraut bildet die nächste Schicht. Darauf kommt die Grünkernmasse. Die restlichen Kartoffeln bilden die letzte Schicht. Mit Salz, Gewürzen und Butterflöckchen abschließen. Bei 225 Grad ca. 25 Minuten in den Ofen.

Sauerkrautsuppe mit Birnen

400 g Sauerkraut
2 Zwiebeln
3 EL Öl
1 EL Weizenmehl
1 EL Paprikapulver
1 TL Paprikapulver, rosenscharf
1/8 l Birnensaft
1200 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 TL Kümmel
500 g Kartoffeln, festkochend
2 Birnen
Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. In zwei EL Öl andünsten. Das Mehl und beide Paprikasorten darüberstäuben. Das Ganze kurz anschwitzen. Dann das Sauerkraut mitdünsten. Mit dem Birnensaft und der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeer und Kümmel dazugeben und bei mittlerer Hitze 45 Min. durchköcheln lassen. Öfter umrühren!

Die Kartoffeln schälen, würfeln und nach 30 Min. zur Suppe geben. Die Birnen schälen und in Spalten schneiden und dann in Öl sanft beraten, nicht zu braun und nicht zu weich. Fingerspitzengefühl! Die Suppe mit Salz und Pfeffer (vielleicht etwas Honig?) abschmecken und anrichten. Als Garnitur die gebratenen Birnenspalten.

Sauerkraut-Maultaschen

Für den Teig:

300 g Mehl
2 Eigelb
2 Eier
1 Pr Salz
1 EL Öl
2 EL Wasser, kalt

Für die Füllung:

400 g Sauerkraut
200 g Zwiebeln
2 EL Öl
150 ml Apfelsaft
2 Lorbeerblätter
Zucker
Pfeffer
1 Eiweiß

4 Zwiebeln
60 g Butter

Mehl, Eier, Eigelbe, Salz, Öl, kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten und mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Dazu in Folie einwickeln. Das Sauerkraut abspülen und gut ausdrücken, fein schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Beide Zutaten in heißem Öl anbraten, mit dem Apfelsaft ablöschen, Lorbeer dazu und zugedeckt 20 Min. sanft schmoren lassen. Vielleicht zwischendurch noch etwas Apfelsaft nachgießen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Den Teig ca. 4mm dünn ausrollen und halbieren. Auf eine Teighälfte im Abstand von je 6 cm je 1 El Kraut verteilen. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Die 2. Teigplatte daraufgeben und fest andrücken. Mit einem Teigrädchen 4x4 cm Quadrate ausschneiden. Die Maultaschen antrocknen lassen, danach in reichlich Salzwasser ca. 8 min. garen (nicht kochen). Die restlichen Zwiebeln schälen in Ringe schneiden und in heißer Butter goldbraun braten. Maultaschen aus dem Topf holen, gut abtropfen lassen (evtl. mit Küchenkrepp abtupfen) und auf die Teller verteilen. Mit den geschmälzten Zwiebeln anrichten.

Sauerkrautpuffer mit Meerrettich-Preiselbeersahne

Für die Sauerkrautpuffer:

700 g Kartoffeln
500 g Sauerkraut
6 EL Haferflocken
4 Eier dazugeben
Salz
Pfeffer
Muskat
Öl zum Ausbraten

Für den Dip:

200 g Sahne
2 Pr Salz
2 EL Meerrettich aus dem Glas
2-3 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Für die Sauerkrautpuffer die Kartoffeln schälen und reiben. Das Sauerkraut und die Kartoffelmasse gut auspressen und vermengen. Die Haferflocken und die Eier dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Im Öl je 1 Löffel voll Teig von beiden Seiten goldgelb braten.

Für den Dip die Sahne mit 2 Prisen Salz sehr steif aufschlagen. Den Meerrettich und die Preiselbeeren unterheben und kühl stellen.

Tipp: Statt des Dips passt zu den Puffern auch Apfelmus, Schmand mit Kräutern oder die erprobte Zwiebelmarmelade.

Sauerkrautsalat

300 g frisches Sauerkraut
2 Äpfel
2 EL Rosinen
3 Mandarinen
250 ml Joghurt
200 ml Schmand
2 EL Apfelsaft
1 EL Honig
Salz
Pfeffer

Das frische Sauerkraut abspülen und etwas kleinschneiden. Die Rosinen in heißem Wasser aufquellen lassen. Die Äpfel entkernen und fein würfeln. Das zusätzliche Obst (es kann auch Birne, Weintraube, Orange etc. sein) vorbereiten.

Für das Dressing den Joghurt, den Schmand und den Apfelsaft miteinander glattrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Rosinen abtropfen lassen und dann alle Zutaten mit dem Dressing vermischen. Mindestens eine Stunde durchziehen lassen und nochmals abschmecken.

Sauerkrautstrudel

400 g Sauerkraut
1 Zwiebel
1 Knoblauch
1 EL Butter
1 EL Honig
100 ml Apfelsaft
100 g Frischkäse
200 g Linsen
1 Blätterteig, Fertigware
1 Eiweiß

Das Sauerkraut abspülen, ausdrücken und zerpfücken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in Butter anschwitzen, das Sauerkraut dazu, Honig ebenso. Alles durchschmoren lassen, dabei umrühren. Mit dem Apfelsaft ablöschen und weiterköcheln bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Frischkäse unterheben und alles abkühlen lassen.

Die Linsen in 1 Liter Wasser ca. 15 Min. köcheln. Sie sollten noch Biss haben. Dann mit der Sauerkrautmasse vermengen. Den Blätterteig ausrollen, die Füllung darauf verteilen. Die Teigblätter dabei frei lassen und mit dem Eiweiß bepinseln. Den Strudel aufrollen, dabei die Seitenränder einschlagen. Nochmals einpinseln (Eigelb oder Sahne) In den Backofen 40 Min. bei 200 Grad.

Dazu eine schnelle Tomatensauce.

Sauerkraut-Tarte mit Fenchel

1 TL gemahlene Fenchelsaat
Salz
200 g Mehl
100 g Doppelrahmfrischkäse
75 g Butter
1 Ei
1 Fenchelknolle, ohne Strunk, in Scheiben geschnitten
1 Schalotte, fein gehackt
550 g mildes Sauerkraut
75 g Bergkäse, grob geraspelt
75 g Doppelrahmfrischkäse
100 ml Milch
3 Eier
Salz
Pfeffer

Die Fenchelsaat mit etwas Salz zusammen in einem Mörser zerkleinern. Mit dem Mehl vermischen, Butter, Frischkäse und Ei zugeben und zu einem Teig verkneten. Kühlen.

Für die Füllung die Fenchelscheiben, die Schalotten, den Käse und das abgetropfte und GUT ausgedrückte Sauerkraut vermengen. Den Frischkäse mit Milch und Eiern glatt rühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zu der Füllung geben.

Den Teig ausrollen, in eine gefettete Tarteform geben, den Rand hochziehen. Die Sauerkrautmischung auf dem Teig verteilen. Im Backofen bei 180 Grad (Umluft, unterste Schiene) 45-50 Minuten abbacken.

Sauerkraut-Toasties

6 Mehrkorn-Toasties
3 Äpfel, säuerlich
3 EL Zitronensaft
150 g rote Zwiebeln
3 EL Öl
2 EL Honig
1 Bund Thymian
Salz, Pfeffer
1 Dose Sauerkraut, 5 Minuten, EW 400 g
200 g Gouda, gerieben
200 g Frischkäse

Toasties quer halbieren, toasten und auf ein Backblech legen. Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Backofengrill vorheizen. Zwiebeln in feine Ringe hobeln. Ein EL Öl in die Pfanne geben, die Hälfte der Äpfel darin 2-3 Min. dünsten, dabei einmal wenden. Mit der zweiten Hälfte genauso verfahren. Den Honig mit den Äpfeln mischen. Die Zwiebeln ebenfalls kurz andünsten. Frischkäse, Thymian und Zwiebeln mischen, salzen und pfeffern. Das Sauerkraut gut ausdrücken und auf den Toasties verteilen. Je 2 Apfelscheiben und 2 EL Frischkäsemasse darauf geben und mit dem geriebenen Gouda bestreuen. Die Toasties unter dem Grill 3-4 Min. goldbraun überbacken. Sofort servieren.