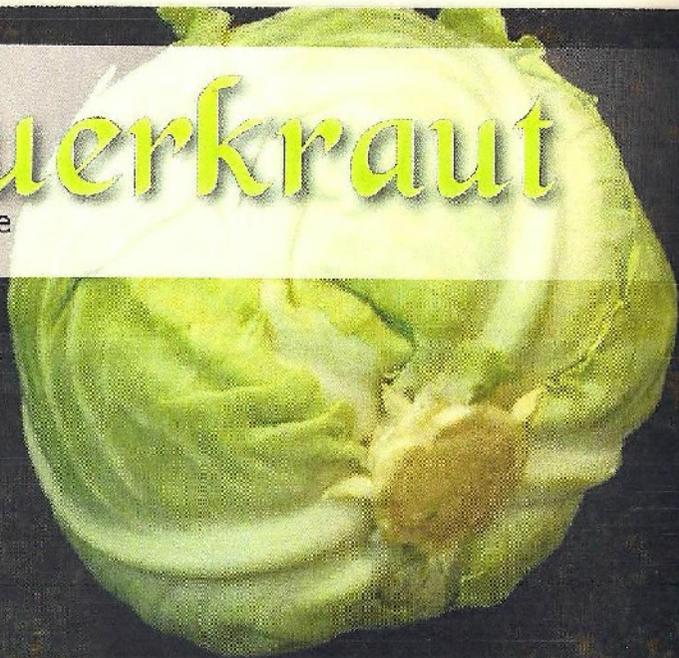


Sauerkraut

Rezepte



Sauerkraut-Tatar

Ratsherrensuppe

Gefüllte Paprikaschoten

Pasta & Lasagne

Gefüllte Trauben

Bratlinge



Gartenbau- und Verschönerungsverein Notzing e. V.

Ratsherrensuppe

Sauerkrautsuppe mit Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Hackfleisch, Rind oder Schwein
2 Liter	Brühe, z.B. Brühwürfel
2	Zwiebel(n)
500 g	Sauerkraut aus der Dose
½ EL	Paprikapulver
½ TL	Cayennepfeffer
1 TL	Kümmel, gemahlen
1	Dose/n Tomatenmark, groß
1	Becher Schmand



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel

Gehacktes mit kleingeschnittenen Zwiebeln im Topf anbraten, die Brühe dazugeben, Sauerkraut, Gewürze und Tomatenmark zufügen, ca. 30 min. köcheln lassen.

Vor dem Servieren noch den Schmand unterrühren.

Sauerkraut - Wurstsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Sauerkraut, roh
1	Zwiebel(n)
1	Zehe/n Knoblauch
2 EL	Schweineschmalz
5	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
1 TL	Kümmel
1 TL	Zucker
1 ½ Liter	Fleischbrühe (selbst gemacht oder instant)
1 große 300 g	Kartoffel(n) Fleischwurst Salz und Pfeffer
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Senf, scharf
2 TL	Petersilie, gehackt
1 Becher	Sahne



Zubereitungszeit: 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Sauerkraut etwas klein schneiden.

Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- / Knoblauchwürfel darin andünsten. Das Sauerkraut und die Gewürze hinzufügen. Mit Brühe angießen. Ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Kartoffel schälen, fein reiben und ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Von der Fleischwurst nun die Haut abziehen, in Würfel schneiden und in die Suppe geben. Pikant mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf abschmecken. Die Sahne dazu geben. Mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Dazu schmeckt frisches Brot.

Tipp:

Diese Suppe kann natürlich auch mit Cabanossi, Mettenden, Knackwürstchen etc. zubereitet werden.

Gefüllte Tauben

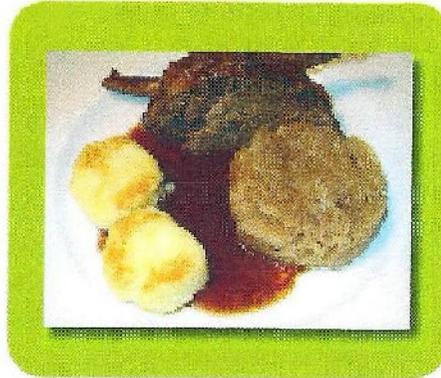
mit Ingwersauerkraut und Parmesantaler

Zutaten für 6 Portionen:

3	Taube(n) (franz. Masttauben), küchenfertig
1	Brötchen, altbacken
150 g	Leber von Enten oder Gänsen
200 ml	Milch
1	Ei(er)
1	Bund Petersilie, glatte
¼ TL	Ingwerpulver
½ TL	Rosmarin
500 g	Sauerkraut
6 EL	Apfelmus
3 Stück	Ingwer in Sirup (Asienabteilung) Ingwerpulver zum Abschmecken
600 g	Kartoffel(n), überwiegend mehligkochend
100 g	Parmesan, gerieben
1	Ei(er), davon das Eigelb

Außerdem: Mehl, Salz und Pfeffer

Das Rezept reicht in einem mehrgängigen Menü für 6 Personen (je eine halbe Taube), als Hauptgericht für 3 Personen.



Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: pfiffig

Die Karkasse aus den Tauben entfernen, ohne die Haut zu verletzen. Die Unterschenkel- und die Flügelknochen belassen.

Das Brötchen in Würfel schneiden mit der kochendheißen Milch übergießen. Petersilie und Rosmarin fein hacken. Die Lebern der Tauben und die Entenleber mit der Mulinette (oder einem Pürierstab) pürieren. Sollten die Lebern der Tauben nicht bei gegeben sein, 50 g mehr Entenleber benutzen. Aus den eingeweichten Brötchen, den gehackten Kräutern, den Lebern und dem Ei einen Teig rühren, pfeffern und salzen, mit Ingwer abrunden. Die Tauben damit füllen, die Öffnungen zustecken. Die Tauben dürfen nicht zu prall gefüllt werden, da die Füllung beim Braten noch aufgeht!

Eine feuerfeste Form mit Butterschmalz einfetten, die Tauben dicht an dicht, mit der Brustseite nach oben, darauf setzen. Auf den Tauben einige Flöckchen Butterschmalz verteilen.

Im Backofen ca. 30 – 40 Min. bei 190 Grad braten

Sauerkraut gut ausdrücken, in einen flachen Topf geben und auf mittlerer Flamme ohne Fett braten.

Kleinwürflig geschnittenen Ingwer zugeben, Apfelmus unterrühren. Eventuell einen EL von dem Ingwersirup zugeben. Sauerkraut leicht karamellisieren lassen.

Die Kartoffeln in Alufolie wickeln und im Backofen garen. Abkühlen lassen und pellen.

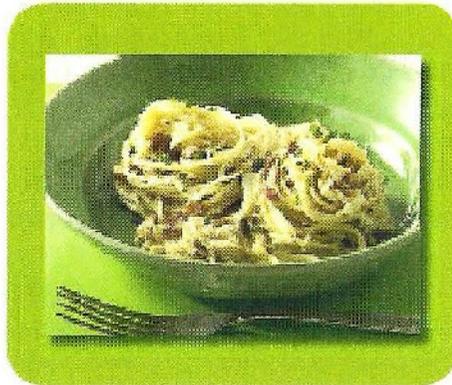
Durch die Kartoffelpresse drücken (oder stampfen), Eigelb und Parmesan unterrühren, ggf. Mehl zugeben, es soll ein fester Gnocciteig entstehen.

Den Teig zu einer Rolle von ca. 4 cm Durchmesser rollen. Von der Rolle etwa 1 cm dicke Scheiben abschneiden und in Butter kurz von beiden Seiten knusprig braten.

Sauerkraut - Pasta

Zutaten für 2 Portionen:

200 g	Spaghetti
50 g	Bacon / Speck
1 Dose	Sauerkraut (314g EW)
2 El	Butter
400 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Schlagsahne
	Salz
	Pfeffer
2 El	Schnittlauchröllchen



Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Bacon würfeln. Sauerkraut in einem Sieb ausdrücken und abtropfen lassen.

Bacon in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Butter und das Sauerkraut zugeben und 3 Min. mitbraten. Gemüsebrühe und Schlagsahne zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. offen leise kochen lassen.

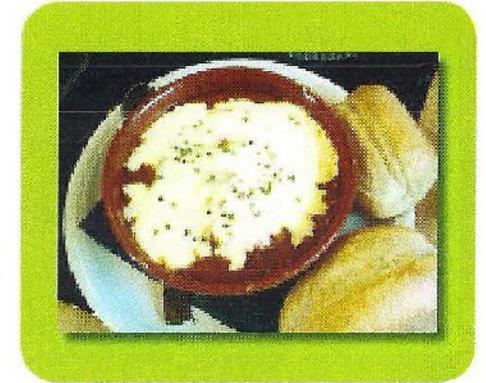
Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce mischen.

Hackfleisch-Sauerkraut Eintopf

mit Knoblauch - Präsidenten Wecker Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Hackfleisch vom Schwein
2	große Zwiebel(n), gewürfelt
1	kl. Dose/n Tomatenmark
2 EL	Paprika (Mark)
1	Dose/n Sauerkraut, à 850 ml
1 TL	Kümmel
1 Liter	Fleischbrühe



Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

Für die Sauce:

2	Ei(er), davon das Eigelb
viel	Pfeffer

Außerdem: Mayonnaise, saure Sahne, Knoblauch, frisch Milch aus der Dose

Hackfleisch, Sauerkraut, Zwiebeln, Tomaten- und Paprikamark ca. 20 Min. miteinander kochen lassen. Kümmel mit kochendem Wasser abgießen (ca. 1 Tasse) und dazu geben. Fleischbrühe angießen und das Ganze noch mal ca. 20 Min. köcheln lassen.

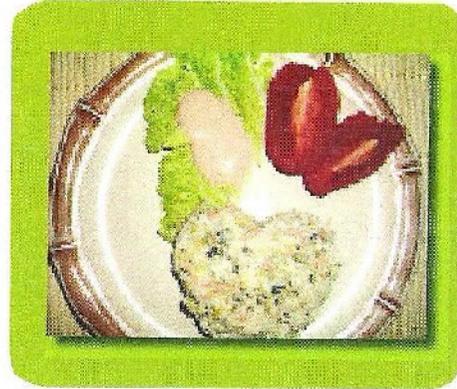
Aus den Saucenzutaten eine dickflüssige Soße zusammenrühren. Knoblauchzehen pressen (oder mit Salz zerdrücken) und bei Tisch direkt in die heiße Suppe geben (jeder nach Geschmack).

Dazu unbedingt Brot (Baguette o.ä.) reichen!

Sauerkraut - Tatar

Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Sauerkraut, mildes
1	m.-große Möhre(n)
1	kleine Zucchini
3 Stängel	Petersilie
2	Schalotte(n)
200 g	Quark, Magerstufe
etwas	Zitrone(n), abgeriebene Schale
	Salz und Pfeffer
	Hefe (Hefewürze)
	Sonnenblumenkerne
	Rosinen



Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

Sauerkraut gut abtropfen lassen und sehr fein schneiden.
Möhre und Zucchini waschen, schälen und fein raspeln.
Schalotten schälen und würfeln, Petersilie hacken.
Alles mit dem Sauerkraut vermischen.

Quark mit der abgeriebenen Zitronenschale, Salz, Pfeffer und evtl. Hefewürze glatt rühren, unter das Sauerkraut mischen und die Masse kalt stellen.

Zum Servieren mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen und als Vorspeise oder kalte Beilage zum Buffet mit Brot oder Toast servieren.

Auf Wunsch kann das Tatar noch mit Sonnenblumenkernen und Rosinen verfeinert werden.

Sauerkraut - Gulasch

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Sauerkraut
	Salz, Pfeffer, Zucker
40 g	Schweineschmalz
250 g	Gulasch vom Schwein
250 g	Gulasch vom Rind
4	Zwiebel(n)
1 Zehe/n	Knoblauch
	Paprikapulver, extra scharf
1 EL	Mehl
250 ml	Bier, hell
125 ml	Sahne



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

Das Sauerkraut mit der Flüssigkeit erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver kräftig würzen, durchziehen lassen. Das Schmalz erhitzen, das Gulaschfleisch von allen Seiten darin anbraten.

Die Zwiebeln abziehen, grob würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken, mit den Zwiebelwürfeln zu dem Fleisch geben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver kräftig würzen, etwa 5 Min. durchbraten lassen, das Bier hinzugießen, im geschlossenen Topf etwa 50 Min. schmoren lassen.

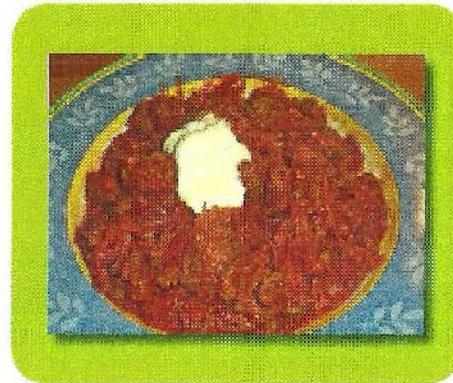
3 EL von der Soße mit der Sahne verrühren, unter Rühren zu dem Gulasch geben, mit dem Sauerkraut auf einer Platte anrichten, sofort servieren.

Petersilienkartoffeln oder Kartoffelklöße dazureichen.

Rotes Sauerkraut

Zutaten für 4 Portionen:

480 g	Tatar
250 g	Zwiebel(n)
4 TL	Öl
500 g	Sauerkraut
1 Dose	Tomate(n), gehackte
50 g	Tomatenmark
150 g	saure Sahne
etwas	Salz und Pfeffer
	Knoblauch



Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

Zwiebeln würfeln und mit dem Tatar im Öl anbraten, die Dosen-tomaten und Tomatenmark zufügen und aufkochen lassen.

Das abgetropfte Sauerkraut zugeben, gut umrühren, mit Salz, Pfeffer würzen und Knoblauch zugeben.

Alles 10 – 15 Minuten köcheln, bis das Sauerkraut etwas eingekocht ist. Evtl. noch Wasser zugeben und nachwürzen.

Zum Schluss die saure Sahne unterrühren.

Schmeckt mit Kartoffelpüree oder Baguette (extra berechnen!)

Sauerkraut - Lasagne

Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Sauerkraut
120 g	Speck
500 ml	Milch
240 g	Lasagneplatte(n)
100 g	Parmesan, gerieben
80 g	Butter
40 g	Mehl
2	Zwiebel(n)
1 EL	Butterschmalz
1 TL	Öl
	Salz und Pfeffer
	Kräuter, frische



Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

Die Zwiebeln abziehen, hacken und in Butterschmalz andünsten. Das Sauerkraut zufügen und ca. 30 Minuten garen.

Den Speck würfeln, im Öl anbraten und zum Kraut geben, salzen und pfeffern.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Für die Soße 40 g Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, Milch zufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Abwechselnd Nudeln, Soße, Sauerkraut und Parmesan in eine gefettete Auflaufform schichten.

Mit Soße und Käse abschließen. Die übrige Butter in Flöckchen darauf setzen. Lasagne 30 Minuten backen.

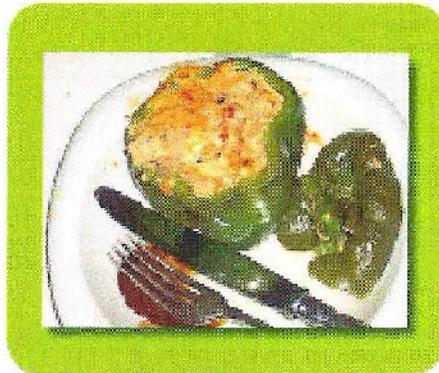
Mit ein paar frischen Kräutern garnieren.

Gefüllte Paprikaschoten

mit Sauerkraut

Zutaten für 6 Portionen:

12	Paprikaschote(n), klein und grün
1	Zwiebel(n)
2 EL	Butterschmalz
500 g	Sauerkraut, frisch
3 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz
200 g	Schafskäse
	Dill
200 g	Crème fraîche
4 EL	Öl (Olivenöl)
1 EL	Ajvar (Paprikapaste aus dem Glas)
4	Ei(er)



Zubereitungszeit: 50 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

Von den Paprikaschoten einen kleinen Deckel abschneiden, vorsichtig die Trennwände und Kerne herauslösen. Die Schoten und Deckel waschen, auf den Kopf stellen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Schmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Das Sauerkraut zu den Zwiebeln geben, das Tomatenmark und den Zucker hinzufügen. Alles 3 Minuten unter rühren andünsten. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Den Schafskäse klein würfeln, den Dill waschen und hacken. Zusammen mit 3 EL Crème fraîche unter das Sauerkraut mischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 2 EL Olivenöl ausstreichen. Die Paprikaschoten mit der Sauerkrautmischung füllen und in die Form setzen.

Restliche Crème fraîche mit Ajvar und den Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse über die Paprikaschoten gießen. Die Paprikadeckel auflegen. Die Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten garen.

Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Alufolie entfernen und die Deckel der Paprikaschoten mit dem restlichen Öl bestreichen. Vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

Dazu schmeck frisches Fladenbrot oder Baguette.

Sauerkraut - Bratlinge

glutenfrei, eifrei, milchfrei, vegan

Zutaten für ca. 10 Stück:

200 g	Tofu, naturell
50 g	Zwiebel(n), klein geschnitten
1 EL	Margarine
250 g	Sauerkraut, klein geschnitten
½ TL	Gemüsebrühe
½ TL	Kümmel, gemörsert
100 g	Buchweizen, gemahlen
10	Pfefferkörner, gemörsert
1 TL	Kräutersalz, 1-2 TL
1	Prise Zucker
	Öl, zu Braten



Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel

Klein geschnittene Zwiebel in einem EL Margarine anbraten und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern, dazu geben und braten, bis der Tofu etwas trocken und sich die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Schüssel geben.

Klein gewiegtes Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizen, Pfefferkörner, Zucker und 1 TL Kräutersalz zu einem festen Teig mischen, abschmecken mit Kräutersalz, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Fett, braten, Hitze runter stellen, sonst werden diese zu dunkel.

Wissenswertes

Sauerkraut

Sauerkraut ist ein urdeutsches Kraut. Schon Witwe Bolte (Wilhelm Busch) mochte am liebsten aufgewärmt und dann gab es ja auch nach dem 2. Weltkrieg den besonderen Namen für uns Deutsche: „German Krauts“.

Geschichte

Vor 2000 Jahren konservierten die Römer Kohlköpfe in hölzernen oder irdenen Töpfen mit Salzlake. In Deutschland waren es als erstes die Mönche, die sich in der Herstellung von Sauerkraut erprobten. Uns so nahm dieses besondere, saure, manchmal auch süßsaure Kraut - aus Weißkohl gewonnen - seinen Gang durch die Jahrhunderte.

Wie wird das Kraut „sauer“?

Nicht, indem man es foppt und ärgert, soviel ist sicher. Um den Kohl für die Fasenzeit haltbar zu machen, stampften die Mönche gehobelte Kohlköpfe mit Salz in großen Holzfässern ein, und das Ergebnis war - gesäuerter Kohl! Doch was geschieht genau? Es ist ein Umwandlungsprozess: durch Pressung und Gärbehälter und bildet den Nährboden für Milchsäurebakterien, die den Fruchtzucker mit Hilfe von Kohlensäure in Milchsäure umwandeln. Bis die Milchsäure ihre konservierende Wirkung entfalten kann, die gleichzeitig eine alkoholische Gärung verhindert, schützt das Salz den Kohl vor frühem Verderb.

Schädliche Keime überleben nicht. Je nach gewünschtem Säuregrad und Verarbeitung dauert der Gärprozess heute zwischen sechs Tage und drei Wochen. Es gibt verschiedentlich Sauerkrautvarianten und Geschmacksrichtungen: mit Wein, Kräutern oder Gewürzen wie Dill, Kümmel und Wachholderbeeren. Eine Spezialität aus der Nähe von Stuttgart ist das Filderkraut“, ein Sauerkraut aus Spitzkohl.

Gesundheit

Sauerkraut gilt als ausgesprochen bekömmlich und gesund. Der englische Weltumsegler James Cook hatte damit bereits 1775 seine Schiffmannschaft vor Darmfäule, Skorbut und anderen Mangelkrankheiten bewahrt. Einen Großteil seiner Vorzüge verdankt das Sauerkraut der rechtsdrehenden Milchsäure, die potentiellen Krankheitserregern das Leben schwer macht.

Milchsäurebakterien beugen Fäulnis nicht nur in Sauerkrautprodukten vor, sondern auch im menschlichen Darm. Zudem finden sich Mineralstoffe, wie Calcium, Kalium, Natrium, Phosphor und Eisen.

Gutes Kraut

Gutes Sauerkraut ist hell, knackig, hat einen feinsäuerlichen Geruch und einen angenehm würzigen Geschmack. Die Qualität stimmt bei diesem Kraut! In unpasteurisiertem Zustand sollte es möglichst bald gegessen werden, denn dieses Sauerkraut gärt nach.